پاک سوسائٹی ڈاٹ کام
www.paksociety.com

ذیقعد ۱۴۳۳ھ	اکتوبر 2012ء	جلد 34 شمارہ 11	فی شمارہ 55 روپے

اعزازی معاونین

سیدہ راشدہ عفت ✻ سہیل احمد

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک).......سالانہ 550 روپے

بیرونِ پاکستان کے لیے............سالانہ 60 امریکی ڈالر

✻

.......خط کتابت کا پتہ.......

1-D,1/7 ناظم آباد کراچی 74600 پوسٹ بکس 2213۔

فون نمبر: 021-36685469۔ فیکس: 021-36606329

ای میل: roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

پبلشر، پرنٹر: ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

ایڈیٹر: جمیل احمد خان

طابع: روحانی ڈائجسٹ پرنٹر

مقام اشاعت: 1-D,1/7 ناظم آباد۔ کراچی 74600

اس ماہ بطورِ خاص......

امتِ مسلمہ اور دورِ جدید کے چیلنجز.....

مسلمانوں اور غیر مسلموں کے درمیان تعلق کی اصل نوعیت داعی اور مدعو کی ہے!

جمیل احمد خان......21

حضرت میاں میرؒ....

لاہور میں رہ کر حضرت میاں میرؒ نے اپنے مریدوں کی اصلاح و فکر اور تہذیبِ نفس کر کے ایک ایسی جماعت پیدا کی جس سے رشد و ہدایت کے چشمے پھوٹے اور پورا پنجاب معرفت کے ان آبشاروں سے سیراب ہوا۔

محمد اقبال جیلانی......41

شریکِ حیات کو دوست بنائیں....

کامیاب زندگی اور تعلقات کے راز.... جن کے ذریعے آپ ایک دوسرے کا دل جیت سکتے ہیں۔

صائمہ راحت......67

حسنِ انتظام......زندگی کو سہل بنانے کا فن

ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ آپ کو جو وقت میسر ہے آپ کو اسی میں سب کچھ کرنا ہے۔ ذہانت کا پیمانہ یہ ہے کہ آپ اپنے کاموں کو صحیح انداز میں اور صحیح اوقات میں کس طرح ختم کر لیتی ہیں۔

حرا تمکین......83

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات......

سلسلہ عظیمیہ کا طرزِ تربیت:

روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے لیکچرز.....

روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے

✻✻✻......33

WWW.PAKSOCIETY.COM

اسلام، تصوف، پیراسائیکلوجی

خدا کسی شخص کو اس کی طاقت سے زیادہ تکلیف نہیں دیتا۔
نورِ الٰہی، نورِ نبوت۔۔ خواجہ شمس الدین عظیمی۔10
صفات دراصل آدمی کے اندر اطلاعات کا ذخیرہ ہے۔
صدائے جرس۔۔خواجہ شمس الدین عظیمی۔12
ہر پتے میں درخت کی تاریخ کا پورا ریکارڈ ہے۔
خطباتِ عظیمی۔۔خواجہ شمس الدین عظیمی۔47
ہر مخلوق میں ایک ہی روح کام کرتی ہے یا مختلف روحیں....!
روحانی سوال وجواب خواجہ شمس الدین عظیمی۔169

امام جعفر صادق.... ایک عظیم سائنسدان
حضرت امام جعفر صادق کا سائنسی اور علمی اندازِ فکر....
تلخیص سمعیہ علوی....37

وجہِ افسوس....
اکبر صاحب کے لہجے میں بے زاری بہت صاف عیاں تھی۔ لگتا تھا جیسے وہ اپنے بچوں کے بارے میں گفتگو نہیں کرنا چاہتے تھے۔

79

سائنس، نفسیات، معاشرت، ادب

75
پہلے خود شائستگی اپنائیں، پھر بچوں کو تلقین کریں۔
جو کچھ بچوں کو تلقین کریں پہلے خود اس پر عمل درآمد کریں............ صائمہ راحت...75

109
دفتر میں مسلسل کرسی پر مت بیٹھیں.....
اس سے ہم بہت سی پیچیدگیوں سے بچ سکتے ہیں۔
صنان انصاری....109

آپ کے بچے اور اُن کا مستقبل....
بچے کا موازنہ اپنے یا کسی اور کے بچے سے ہرگز نہ کریں۔
سعدیہ عمران....87

خواتین کی تعلیم، ملازمت اور سماجی مسائل....
معاشرے کی 52 فیصد آبادی معاشی سرگرمیوں سے دور۔
مہمان کالم.... محمد ارشاد چوہدری....61
سڑکوں کی مرمت....
جستہ جستہ.... فکاہیہ کالم....193

103
ہر کام دلچسپی سے انجام دیجیے۔ اس طرح کام بخوبی پایۂ تکمیل تک پہنچ جائے گا۔
خود کو پہچانیے

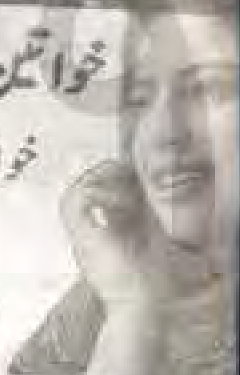
91
آسیبیتال
راشد نذیر
بارہویں قسط

ربع صدی پہلے
بی بی سی کے لیے ایک انٹرویو

171

خواتین، نوجوان، بچے

خوشیوں کا قتل در قتل....
فرزانہ اُمامہ...79



71
خواتین، زیادہ کیوں بولتی ہیں....
خواتین ہر موضوع پر بے شمار، بے لاگ بول سکتی ہیں۔
دُرِ ثناء..71

آپ کے پیروں کے لیے غیر مناسب جوتے
65
فاطمہ خان....65

سبزیاں اور پھل، جلد رکھیں کومل۔
کچن کی چیزوں سے خوبصورتی نکھارنے کے نسخے۔
151
صدف قمر...151

ماؤں کے لیے بطورِ خاص۔
ایڈینائیڈز سائناسائٹس
155
155....❖❖❖

صحت مند زندگی

131
خواتین میں، دل کے امراض۔
❖❖❖...131

جلدی امراض سے آگاہی
ماحول میں ذرا سی تبدیلی جلد پر اثر انداز ہوتی ہے۔
135
ڈاکٹر عدیل مشتاق...135

113
ذہنی دباؤ، زندگی کے لیے خطرے کی علامت
بلقیس متین...113

ورزش! تن کی ورزش من پر بھی اچھی اثر ڈالتی ہے۔
فریحہ اعجاز...114

دھنیا.. معدے کی تیزابیت، نیند نہ آنے کا موثر حل
ثمین فاطمہ...139

مسور کی دال.... قدیم ترین انسانی خوراک....
❖❖❖...137

ناریل.... اس سے بال بڑھتے اور سیاہ رہتے ہیں۔...127
گرم مصالے.... صحت کے محافظ...123

عقل حیران ہے! سائنس خاموش ہے
بجلی کے انسان

57

یہ ہے پاکستان
بولان کے تفریحی مقامات

175

شوگر اور صحت مند زندگی

121

مستقل عنوانات

16- حق الیقین.... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی
51- شرح لوح وقلم.... خواجہ شمس الدین عظیمی
53- کیفیاتِ مراقبہ....
107- سائنس کارنر Q&A.... ڈاکٹر جمیل احمد صدیقی
115- یوگا سب کے لیے.... ❖❖❖
116- ریکی پریکٹس.... ❖❖❖
143- دسترخوان.... فلک ناز
149- جلد اور بالوں کے مسائل.... حکیم عادل اسمٰعیل
159- گلشن کو خدا حافظ.... ❖❖❖
163- سو ہے وہ بھی آدمی.... ❖❖❖

مستقل عنوانات

167- قرآنی انسائیکلوپیڈیا.... ادارہ
179- عالم امروز.... احسن عظیم محامد
185- میری پسندیدہ کتاب.... ❖❖❖
188- قندِ سخن .... مرتبہ: عامر غنی
195- معلوماتِ عالم....
197- بچوں کا روحانی ڈائجسٹ.... محمد نبیل عباسی
203- انعامی مقابلوں کے نتائج ❖❖❖
205- محفل مراقبہ.... ❖❖❖
217- روحانی ڈاک.... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی
❖❖❖

WWW.PAKSOCIETY.COM

ارشادِ باری تعالیٰ ہے: دین میں کوئی زبردستی نہیں ہے۔ ہدایت (صاف) طور پر ظاہر اور گمراہی سے الگ ہو چکی ہے تو جو شخص بتوں سے اعتقاد نہ رکھے اور خدا پر ایمان لائے اس نے ایسی مضبوط رسی ہاتھ میں پکڑ لی ہے جو کبھی ٹوٹنے والی نہیں اور خدا (سب کچھ) سنتا اور جانتا ہے۔(سورۂ بقرہ: آیت 256)

خدا کسی شخص کو اس کی طاقت سے زیادہ تکلیف نہیں دیتا، اچھے کام کرے گا تو اس کو ان کا فائدہ ملے گا برے کرے گا تو اسے نقصان پہنچے گا، اے پروردگار اگر ہم سے بھول یا چوک ہو گئی ہو تو ہم سے مواخذہ نہ کیجیو، اے پروردگار ہم پر ایسا بوجھ نہ ڈالیو جیسا تو نے ہم سے پہلے لوگوں پر ڈالا تھا، اے پروردگار جتنا بوجھ اٹھانے کی ہم میں طاقت نہیں اتنا ہمارے سر پر نہ رکھیو اور ہمارے گناہوں سے درگزر کر اور ہمیں بخش دے اور ہم پر رحم فرما تو ہی ہمارا مالک ہے۔(سورۂ بقرہ: آیت 286)

اللہ تمہارے حق میں آسانی چاہتا ہے اور سختی نہیں چاہتا۔(سورۂ بقرہ: آیت 185)

اللہ نہیں چاہتا کہ تم پر تنگی کرے، لیکن چاہتا ہے کہ تم کو پاک کرے، اور پورا کرے اپنا احسان تم پر تا کہ تم احسان مانو۔(سورۂ مائدہ: آیت 6)

اور ہم کسی شخص کو اس کی طاقت سے زیادہ تکلیف نہیں دیتے اور ہمارے پاس کتاب ہے جو سچ سچ کہہ دیتی ہے اور لوگوں پر ظلم نہیں کیا جائے گا۔(سورۂ مومنون: آیت 62)

حضرت عروہؓ فرماتے ہیں کہ ہم ایک مرتبہ رسول اللہ ﷺ کا انتظار کر رہے تھے کہ آپ ﷺ تشریف لائے، سر سے پانی کے قطرے ٹپک رہے تھے معلوم ہوتا تھا کہ وضو یا غسل کر کے تشریف لا رہے ہیں۔ جب نماز سے فارغ ہوئے تو لوگوں نے آپ ﷺ سے سوالات کرنے شروع کر دیے کہ.... حضورؐ کیا فلاں کام میں کوئی حرج ہے؟ فلاں کام میں کوئی حرج ہے؟ آخر میں حضور ﷺ نے فرمایا اللہ کا دین آسانیوں والا ہے تین مرتبہ یہی فرمایا۔(مسند احمد)

رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں:
لوگوں آسانی کرو سختی نہ کرو تسکین دو نفرت نہ دلاؤ۔(مسند احمد)

حضرت ابو موسیٰ اشعریؓ اور حضرت معاذ بن جبل کو حضور پاک ﷺ یمن کا امیر بنا کر بھیجتے وقت ارشاد فرماتے ہیں:
تم خوشخبریاں دینا، نفرت نہ دلانا، آسانیاں کرنا سختیاں نہ کرنا، آپس میں اتفاق سے رہنا اختلاف نہ کرنا۔
(بخاری و مسلم)

حضور نبی کریم ﷺ مزید فرماتے ہیں: میں نرمی اور آسانی والے دین کے ساتھ معبوث کیا گیا ہوں۔(سنن ابن ماجہ، مسند احمد)

حضور نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے: بہتر دین وہی ہے جو آسانی والا ہو، بہتر دین وہی ہے جو آسانی والا ہو۔(مسند احمد)

WWW.PAKSOCIETY.COM

زمین کے اندر ایسی مخفی طاقتیں موجود ہیں جن سے زندگی کے لیے وسائل فراہم ہوتے ہیں.... ہم دیکھتے ہیں کہ زمین کے اندر بیج کی مخفی طاقت اور زمین کی مخفی طاقت مل کر ایک دوسرے سے ضرب ہوتی ہے۔ نتیجہ میں تیسری چیز کا وجود پیکر ہمارے سامنے آجاتا ہے۔ سائنسی نقطہ نظر سے اس بات کو اس طرح کہا جاسکتا ہے کہ بیج کے اندر مخفی قوت یا انرجی زمین کی مخفی وقت انرجی سے مل کر جب اپنا مظاہرہ کرتی ہے تو نتیجے میں کوئی پودا بڑھ کر تناور درخت بن جاتا ہے اور اس درخت میں پھل اور پھول لگتے ہیں۔

بیج ایک تشخص ہے اور بیج کے اندر اس کی صفات وہ درخت ہے جو بیج کی نشوونما پانے کے بعد ظاہر ہوتا ہے بیج کا دوسرا وصف یہ ہے کہ بیج جب اپنی صفت کا مظاہرہ کرتا ہے یعنی پھول بنتا ہے تو اس کے اندر بھی بیج ہوتے ہیں۔ بیج اپنی صفات کا مظاہرہ کرتا ہے اور صفت کو پتوں کے روپ میں ظاہر کرتا ہے۔

روحانی نکتہ نظر سے جب بیج کا تجزیہ کیا جاتا ہے تو یہ نتیجہ سامنے آتا ہے کہ بیج ایک صفاتی مظہر ہے۔

ہم جب عقل و شعور کے اعتبار سے چھوٹے سے بیج کی صفات کا احاطہ نہیں کرسکتے تو

ہمیں بالآخر تسلیم کرنا پڑتا ہے کہ اللہ کی صفات کو سمجھنا محدود عقل و شعور کے اعتبار سے ماورٰی ہے کیونکہ کسی چیز کی کنہ کو سمجھنے کے لیے عقل و شعور بے بس ہیں۔ اس لیے ہمیں ایسے طریقے اختیار کرنا پڑیں گے، جو طریقے ہمیں عقل و شعور سے باہر کی دنیا میں لے جائیں اور عقل شعور سے باہر کی دنیا سے ہمیں روشناس کرائیں۔

سائنسی نظریات کی بھول بھلیوں میں گم افراد اور عقل و شعور سے آراستہ دانشور جب روحانی علوم کے اندر غور کرتے ہیں (کیونکہ ان علوم کو وہ عقل و شعور کے دائرے میں بند کرنا چاہتے ہیں بالفاظ دیگر لامتناہی علم کو تنہایت میں قید کرنا چاہتے ہیں) اور ان کے سامنے جب کوئی حل نہیں آتا تو وہ روحانیت کو قوت متخیلہ کہہ دیتے ہیں۔

روحانیت کو قوت متخیلہ کہہ کر گزر جانے کے بعد تحقیق، تلاش کے دروازے اپنے اوپر بند کرلیتے ہیں۔

جہاں تک قوت متخیلہ کا تعلق ہے خیال کی قوت سے کسی چیز کو باہر نہیں کہا جاسکتا زندگی کے سارے اعمال و اشغال قوت متخیلہ کے اوپر قائم ہیں۔

دانشور یہ تو کہتے ہیں کہ روحانیت قوت متخیلہ کا مرکب ہے لیکن وہ یہ نہیں بتاتے کہ قوت متخیلہ کیا ہے....؟

جتنی کچھ ترقیاں سامنے آچکی ہیں اور جتنی کچھ ترقیاں ہمارے سامنے آئیں گی ان سب میں ایک ربط قائم کیا جائے تو ایک ہی بات کہی جائے گی یہ سب قوت متخیلہ ہے۔

سائنس دان کے دماغ میں یہ خیال وارد ہوا کہ ایسا ہتھیار ایجاد کرنا چاہیے جس سے بیک وقت لاکھوں جانیں موت کے گھاٹ اتر جائیں۔ دوسرے سائنس دان کے دماغ میں یہ خیال وارد ہوا کہ کوئی ایسا آلہ ایجاد کرلے کہ جو آوازوں کو پکڑ لے۔ تیسرے سائنس دان کے دماغ میں یہ خیال وارد ہوا ایسی اسکرین بنانی چاہیے جس اسکرین پر دنیا

WWW.PAKSOCIETY.COM

کے ایک کونے سے دوسرے کونے پر تصویر منعکس ہو جائے۔ یہ سب ایجادات کسی ایک بندے کے ذہن سے شروع ہوئی اس خیال پر ذہنی استعداد کو مسلسل اور متواتر مرکوز کیا گیا نئی نئی ایجادات وجود میں آتی رہیں۔ سوال یہ ہے اگر سائنس دان کی تحقیق وتلاش کے نتیجے میں کوئی ایجاد اس ایک سائنس دان تک محدود رہ جاتی اور دوسرے بے شمار سائنس دان اپنی خیالی قوت کو اس ایجاد پر استعمال نہ کرتے تو ایجاد کس طرح وجود میں آتی....؟

یہ کہہ دینا کہ روحانیت قوت متخیلہ ہے بڑی کم عقلی کی بات ہے۔ روحانیت میں خیال ایسی اطلاع کو کہا جاتا ہے جو اطلاع مسلسل اور متواتر کسی ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائے۔ جب کوئی اطلاع یا خیال کسی ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائے، تو بلا آخر وہ چیز جو خیال میں موجود مظہر بن جاتی ہے اور یہ مظہر اپنی صفات کے ساتھ آنکھوں کے سامنے آجاتا ہے۔

روحانی انسان جب برگد کے درخت کا تذکرہ کرتا ہے، تو کہتا ہے کہ بیج نے اپنی صفات کے مظاہرے کے لیے اپنے خیال کو ایک نقطہ پر مرکوز کر دیا.... اور بیج کا خیال جب ایک نقطہ پر مرکوز ہو گیا تو اس کی صفات کا مظاہرہ شروع ہو گیا.... اور یہ مظاہرہ ایک بہت بڑے درخت کی شکل میں زمین کے اوپر نمودار ہو گیا۔

صفات دراصل آدمی کے اندر اطلاعات کا ذخیرہ ہے۔ ان اطلاعات میں سے چند یا پوری اطلاعات کو جب انسان اپنے خیال کی طاقت سے ایک نقطہ پر مرکوز کر دیتا ہے تو خیال کے اندر لامتناہی اطلاعات میں ابال آجاتا ہے اور آنکھوں کے سامنے مظاہر آنے لگتے ہیں۔

اس ہی بات کو روحانی استاد خیالات کو ایک نقطہ پر مرکوز ہونا کہتے ہیں اور اندر میں کھوج لگانے والے دانشور مراقبہ کہتے ہیں۔

✻

توکلت علی اللہ

ترجمہ: "میرا بھروسہ صرف اللہ پر ہے"۔

PRIMEPACK Industries
S.I.T.E. , Hyderabad
Phone:(022)- 3880627
Fax : (022)- 3880381

WWW.PAKSOCIETY.COM

حق الیقین

اسلام اور پیغمبر اسلام حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے خلاف دلوں میں بغض اور کینہ رکھنے والے، گندی اور بیمار ذہنیت کے حامل چند متعصب امریکی مذہبی انتہاء پسندوں نے رحمۃ العالمین صلی اللہ علیہ وسلم کی شان اقدس میں ایک بار پھر گستاخی کی ناپاک جسارت کی ہے۔ اِس بار اُس گندی اور انتہائی درجہ قابلِ مذمت حرکت کے لیے سوشل میڈیا کے ایک ادارے یوٹیوب کو استعمال کیا گیا ہے۔

حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم اللہ کے آخری رسول ہیں۔ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کو اللہ تعالیٰ نے رحمۃ العالمین کا مرتبہ عطا فرمایا۔ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام اخلاق کے اعلیٰ ترین مرتبہ پر فائز ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کا ذکر ہمیشہ کے لیے بلند فرمادیا ہے۔ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات نا صرف امت مسلمہ کے لیے بلکہ ساری نوعِ انسانی کے لیے امن، سلامتی، عافیت اور رحمت کا ذریعہ ہیں۔ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم خیر الانام ہیں۔ آپ کی عظمت آپ کا احترام سب سے زیادہ ہے۔ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم اور آپ سے پہلے آنے والے تمام انبیائے کرام کا احترام کرنا ساری نوعِ انسانی کا فرض ہے۔

حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی حیات مبارکہ اللہ کی کتاب قرآن کی عملی تفسیر ہے۔ دنیا کا کوئی مورخ، کوئی محقق، کوئی دانشور، کوئی لکھاری اس حقیقت سے انکار نہیں کر سکتا کہ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی حیات مبارکہ کا ہر باب، ہر صفحہ مکمل طور پر واضح اور روشن ہے۔

اسلام کے دورِ اول میں بھی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے مخالفین اور دشمنان اسلام جب آپؐ کی راہ میں طرح طرح کی رُکاوٹیں کھڑی کر رہے تھے، آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کو اور آپ پر ایمان لانے والوں کو حتی الامکان اذیتیں دے رہے تھے اس وقت بھی کٹر سے کٹر مخالفین حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے بارے میں یہ تسلیم کرنے پر مجبور تھے کہ:

"محمد صادق ہیں، محمد امین ہیں"....

حیاتِ نبوی کا تیرہ سالہ مکی دور رُکاوٹوں، مصیبتوں اور ابتلاؤں پر صبر اور اللہ کی مدد کے انتظار کے ساتھ اپنی دعوت کے مسلسل اعادے کا نام ہے۔ مکی دور میں حضرت محمدؐ اور اُن کے اُمتی جن کی تعداد انگلیوں پر گنی جاسکتی تھی کفار و مشرکین کے ظلم و استبداد سہتے رہے لیکن حضورؐ نے اپنے ماننے والوں کو کبھی تشدد کا بدلہ تشدد سے دینے کا حکم نہیں دیا بلکہ ہمیشہ صبر کی تلقین کی۔ ظلم زیادہ بڑھ گیا تو حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے کئی پیروکاروں کو مکہ سے حبشہ کی طرف ہجرت کی ہدایت کی۔

حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم ایک روز مکہ کے قریب واقع ایک شہر طائف تشریف لے گئے۔ وہاں کے سرداروں نے آپ کی بات سننے کے بجائے آپ پر شدید تشدد کروایا۔ اس دن طائف میں اس کائنات کے سب سے عظیم انسانؐ، محترم ترین ہستی پر اس قدر پتھراؤ کیا گیا کہ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے جسم مبارک سے خون بہنے لگا اور اتنا خون بہا کہ لباس مبارک کو سرخ کرتا ہوا پیروں تک پہنچ گیا اور آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے جوتے خون سے بھر گئے۔ طائف کی گلیوں میں آپ کے ساتھ اس وقت آپ کے ایک صحابی زید رضی اللہ تعالیٰ عنہ تھے۔ یہ اپنے آقا کو پتھروں سے بچانے کی کوشش کرتے تھے۔ مگر اپنے سرداروں کے اُکسائے ہوئے طائف کے شریر لڑکوں کے پتھراؤ میں کوئی کمی نہ آرہی تھی۔ بالآخر حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم ایک باغ کے اندر تشریف لے گئے۔ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم خون سے لہولہان تھے۔ اس موقع پر اللہ کے ایک مقرب فرشتے نے آپ کی خدمت میں حاضر ہو کر کہا:

"اللہ کے رسول! اگر آپ فرمائیں تو اس بستی کو ابھی تباہ کردیا جائے"۔

رحمۃ العالمین نے فرمایا "نہیں.... میں اُمید کرتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ ان کی آئندہ نسلوں میں ایسے لوگ پیدا کرے گا جو اللہ تعالیٰ کی عبادت کریں گے اور کسی کو اس کا شریک نہیں ٹھہرائیں گے"۔

دعوتِ اسلام پر کفار مکہ کے مسلسل انکار اور سردارانِ مکہ کے کڑے ظلم و ستم کے بعد حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم اللہ کے حکم پر مکہ سے ہجرت کر کے مدینہ منورہ تشریف لے گئے مگر کفار و مشرکین مکہ کو ابھی بھی چین نہ آیا۔ انہوں نے حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی دعوت کو پھیلنے سے روکنے کے لیے مدینہ منورہ پر کئی مرتبہ فوجی جارحیت کی۔ ہجرت کے ابتدائی برسوں میں اُمت مسلمہ کی تعداد سینکڑوں میں تھی، بدر کے میدان میں کفار مکہ کی ایک ہزار سپاہ پر مشتمل فوج کے سامنے صرف 313 مسلمان اسلام کا دفاع کر رہے تھے۔ غزوۂ احد میں بھی کفار اور مسلمانوں کی فوج میں 3:1 کی نسبت تھی۔ غزوہ خندق میں تو قریش مکہ اور مدینہ کے یہودیوں کے گٹھ جوڑ کے باعث مسلمان کھلے میدان میں جنگ کرنے میں شدید خطرات محسوس کر رہے تھے اس لیے انہوں نے مدینہ کے ایک طرف خندق کھود کر اُسے اپنے دفاع کے لیے استعمال کیا۔

غزوۂ احد میں کفار مکہ نے مسلمان شہداء کے مبارک جسموں کے ساتھ انتہائی ناروا سلوک کیا۔ مکہ کے سردار ابوسفیان کی بیوی ہندہ نے حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے نہایت عزیز چچا حضرت حمزہ شہیدؓ کے جسم مبارک کو خنجر سے چیرا اور شہید کا کلیجہ نکال کر چبایا اور شہید کے جسم کے اردگرد وحشیانہ رقص کیا۔

یہ تو قرونِ اول کے مسلمانوں پر اسلام دشمنوں کے ظلم و جبر کی محض چند مثالیں ہیں۔ تاریخ مسلمانوں پر ظلم و ستم کے

WWW.PAKSOCIETY.COM

واقعات سے بھری پڑی ہوئی ہے لیکن جواب میں حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیشہ صبر کیا حتیٰ کہ فتح مکہ کے دن جب مسلمانوں پر ظلم کرنے والے بڑے بڑے مجرم، حضرت حمزہؓ کا کلیجہ چبانے والی ہندہ سمیت بے بسی کے ساتھ مسلمانوں کے مفتوح تھے اس دن رسول رحمت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”آج کے دن تم سب کو معاف کیا جاتا ہے۔“

اللہ کی ساری مخلوقات کے ساتھ، سب انسانوں کے ساتھ حتیٰ کہ اپنے جانی دشمنوں تک کے ساتھ درگذر اور معافی کا جو اظہار رحمۃ العالمین صلی اللہ علیہ وسلم کی جانب سے ہوا ہے پوری انسانی تاریخ اس کی کوئی نظیر پیش کرنا تو ایک طرف اس کی عشر عشیر مثال بھی پیش نہیں کر سکتی۔ انسانوں کی گزشتہ سو سال کی تاریخ ہی اٹھا کر دیکھ لیں، پہلی اور دوسری جنگ عظیم میں مہذب یورپی اقوام کے ہاتھوں کروڑوں انسانوں کا قتل، جاپان کے شہروں پر امریکہ کی جانب سے ایٹمی حملہ، ویت نام اور کمبوڈیا میں ہونے والے ظلم اور ہلاکتیں۔ پابندیوں کے نام پر معصوم عراقی بچوں کی طویل عرصے تک دودھ اور دواؤں سے محرومی نتیجتاً لاکھوں معصوم بچوں کی ہلاکت، عراق کے شہروں پر کارپٹ بمباری۔ افغانستان میں روس اور امریکہ کی جانب سے فوجی کارروائیوں میں بڑے پیمانے پر انسانی جانوں کا زیاں۔

یہ اور اس سے ملتا جلتا بہت کچھ مہذب انسانوں کی جانب سے حقوق انسانی کے احترام کے دور میں کیے جانے والی چند کاروائیوں کا محض سرسری ساذکر ہے۔

اس پس منظر میں طاقتور قوموں کے افراد یا ادارے جب اسلام پر نکتہ چینی کرنے لگیں، پیغمبر اسلام علیہ الصلوٰۃ والسلام کی شان میں گستاخی کرنے لگیں تو ایسے کام اس امر کی شہادت دیتے ہیں کہ انسانی آزادیوں، حقوق انسانی کے احترام کا دعویدار مغرب دراصل دہرے معیارات رکھتا ہے۔ اپنے لیے الگ ضابطے، دوسروں کے لیے الگ ضابطے۔ مغرب کا یہ طرزِ عمل واضح کرتا ہے کہ آج کے دور میں بھی ”جس کی لاٹھی اس کی بھینس“ کے مقولے پر عملدرآمد ہو رہا ہے۔

امریکی شہریوں کی جانب سے کی جانے والی گستاخی پر سارا عالم سراپا احتجاج ہے۔ یہ احتجاج بالکل بجا ہے۔ گستاخی کرنے والے ان بدبختوں نے دنیا بھر کے ڈیڑھ ارب مسلمانوں کی دل آزاری کی ہے۔ امریکی حکومت مسلمانوں کے احتجاج کو دیکھ رہی ہے لیکن گستاخی کے مرتکبین کے خلاف کاروائی نہیں کر رہی۔ امریکی حکومت اس گستاخی کو اظہارِ رائے کی آزادی کے پردے میں چھپا دینا چاہتی ہے۔ امریکہ کو سوچنا چاہیے کہ کروڑوں مسلمانوں کی دل آزاری کرنا آزادی اظہارِ رائے ہے یا یہ عمل عالمی امن تباہ کرنے کی سازش ہے....؟

اس موقع پر احتجاج کے ساتھ ساتھ اُمت مسلمہ خصوصاً ہم پاکستانیوں کو اپنا جائزہ لینا چاہیے۔

آج کی دنیا میں تعلیم، ٹیکنالوجی اور معاشی استحکام اہمیت کے انڈیکٹر ہیں۔ فوجی طاقت اور سیاسی بالادستی بھی معاشی استحکام سے منسلک ہے۔

اپنا جائزہ لیجیے ہمارے آقا حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے علم کے حصول کی کس قدر تاکید فرمائی ہے۔ قرآن کی پہلی وحی میں حکم دیا گیا ہے کہ ”اقراء۔ یعنی پڑھو“۔

مسلمان! آج حصول علم میں کتنے سنجیدہ ہیں.... یہ ہم سب کے سامنے ہے۔ آج سائنس و ٹیکنالوجی میں، تحقیق و دریافت میں اسلامی ممالک کا حصہ کتنا ہے....؟ ہائی ٹیک جنگوں کے اس دور میں فوجی تیاریوں اور دیگر دفاعی امور میں ہمارا خود پر کتنا انحصار ہے....؟ عالمی تجارت میں مسلمان ممالک کی درجہ بندی (Ranking) کیا ہے....؟ عالمی مالیاتی اداروں میں مسلمان ممالک کی نمائندگی کتنی اور کس نوعیت کی ہے....

مسلمانوں کی دل آزاری کے واقعات یورپ، امریکہ میں ہو رہے ہیں، مسلمانوں کا احتجاج بھی انہی ممالک کے حکمرانوں سے ہے۔ ان ممالک کا حال یہ ہے کہ یہ ہمارے احتجاج کو ذرہ بھر بھی اہمیت دینے کو تیار نہیں۔ ہمیں سوچنا چاہیے کہ مسلمانوں کے شدید احتجاج پر ان ممالک کے ان رویوں کی وجوہات کیا ہیں....

کیا اس کی سب سے بڑی وجہ یہ نہیں ہے کہ آج کا مسلمان قرآن سے اور تعلیمات نبوی سے دور ہو چکا ہے....؟

اسلام اور پیغمبر اسلامؐ کی توہین پر مسلمانوں کا سراپا احتجاج بن جانا بالکل فطری ہے اس موقع پر گستاخانہ فلم کے ذمہ داروں کو سزا دینے اور آئندہ ایسے واقعات کی روک تھام کے لیے مغربی حکومتوں سے مناسب قانون سازی کے مطالبے بھی درست.... تاہم اس موقع پر ہمیں اپنا جائزہ لینے اور اصلاح احوال کے لیے کوششوں کی زیادہ ضرورت ہے۔

آج کی دنیا مفادات کی اور طاقت کی زبان سمجھتی ہے۔ اگر اسلامی ممالک میں دم ہو گا تو مغرب کی طاقتور حکومتیں ان کے ردِ عمل کی فکر کرنے لگیں گی ورنہ سڑکوں پر لاکھوں لوگوں کے احتجاج کو وہ پرکاہ کے برابر بھی اہمیت نہ دیں گی۔ اقوامِ عالم میں اپنی ساکھ اور اپنی دھاک بٹھانا ہے تو اُمت مسلمہ کو قرآن پر اور تعلیماتِ نبوی پر صدقِ دل سے عمل پیرا ہونا ہو گا۔

حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات پر عمل کر کے عرب کے صحرا نشین قبائل محض چند برسوں میں ایک بہت بڑی عالمی طاقت بن کر ابھرے تھے۔ آج بھی اسی جذبے اور تعمیل کے اسی انداز کی ضرورت ہے۔ اس کام کے لیے تعلیم کے فروغ، عدل و انصاف کے موثر نظام، اسلام کے عطا کردہ انسانی حقوق کی فراہمی، وسائل کی منصفانہ تقسیم، خواتین کے احترام، امن و امان کی بہتر صورتحال اور دیگر اعلیٰ اوصاف کے ذریعہ مسلمان معاشروں کو مضبوطی اور افتخار فراہم کرنے کی ضرورت ہے۔ اسلامی مملکتیں عملی، سیاسی، معاشی اور دفاعی لحاظ سے مضبوط ہو جائیں تو کوئی بھی کسی بڑی ہستی کی طرف تو کیا کسی عام مسلمان کی طرف بھی میلی آنکھ سے دیکھنے کی جرأت نہ کر سکے گا۔ اگر ہم نے اپنی اجتماعی حالت بہتر نہ بنائی تو اسلام دشمن نئے نئے طریقوں سے ہم پر وار کرتے رہیں گے اور ہم صرف احتجاج کرتے رہیں گے....

تقدیر کے قاضی کا یہ فتویٰ ہے ازل سے ہے
جرم ضعیفی کی سزا مرگ مفاجات

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

WWW.PAKSOCIETY.COM

گستاخانہ فلم ....

توہینِ رسالت کی ایک اور دل آزار اور مذموم کوشش

مسلمان اللہ تعالیٰ کے بھیجے ہوئے تمام انبیاء کرامؑ کا احترام کرتے ہیں، ان انبیاءؑ پر ایمان لائے بغیر ان کا ایمان مکمل ہی نہیں ہوتا۔ جبکہ مغرب کے بعض مادّہ پرست اور شرپسند طبقات انبیاء کرام علیہم السلام خصوصاً حضرت محمد ﷺ کے احترام و تقدس کو بالکل اہمیت نہیں دیتے۔

یہاں تک کہ ان کی توہین اور ہتک آمیزی کرنے میں بھی کوئی کسر نہیں چھوڑتے، اس کی حالیہ مثال امریکہ کے بعض شرپسند، متعصب افراد کی جانب سے انٹرنیٹ پر جاری کی جانے والی ایک گستاخانہ فلم ہے۔

مسلمانانِ عالم میں اس مسئلہ پر سخت بے چینی ہے۔ ملکوں ملکوں، شہروں شہروں احتجاج اور مظاہرے ہو رہے ہیں۔ کئی جگہ تشدد بھی ہوا ہے اور کئی ہلاکتیں ہو چکی ہیں۔

پاکستان سمیت دنیا بھر کے مسلم ممالک نے بین الاقوامی ویڈیو شیئرنگ ویب سائٹ "یوٹیوب" سے اس امریکی فلم کو ہٹانے کی اپیل کی تھی لیکن ویب سائٹ نے ایسا کرنے سے انکار کر دیا، چنانچہ پاکستان اور سعودی عرب سمیت کئی مسلم ممالک میں یوٹیوب پر پابندی لگا دی گئی ہے۔

اسلام دشمن عناصر کی ان مذموم کارروائیوں سے حضور نبی پاک ﷺ کی شانِ اقدس میں اور آپ ﷺ کے لائے ہوئے حق و صداقت کے پیغام میں تو ذرہ برابر بھی کمی نہیں آسکتی لیکن اس سے دنیا بھر کے مسلمانوں کے جذبات شدید مجروح ہوئے ہیں۔ ایسے گھٹیا اور شدید قابلِ مذمت واقعات سے اسلام اور مغرب کی تہذیبوں میں تناؤ کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے اس لیے خود کو تہذیب یافتہ قرار دینے والے ایسے ممالک کو چاہیے کہ اس قسم کی اشتعال انگیز کارروائیوں کی حوصلہ شکنی کریں اور آئندہ ایسے واقعات کے لئے مناسب قانون سازی کا اہتمام کریں۔

اظہارِ رائے کی آزادی کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ لوگوں کے مذہبی جذبات کو ٹھیس پہنچائی جائے یا ان کی مقدس ہستیوں کی توہین کی جائے۔

دنیا بھر میں مسلمانوں کی طرف سے سامنے آنے والا ردعمل فطری ہے۔ اس فلم کے خلاف کیا جانے والا احتجاج بجا ہے۔ اللہ کے آخری رسول محسنِ انسانیت رحمتِ عالم ﷺ کی محبت و عشق اور عقیدت مسلمانوں کے ایمان کا حصہ اور اہلِ اسلام کا سرمایہ حیات ہے۔ مسلمان سمجھتے ہیں کہ پیغمبرِ اسلام ہی نہیں بلکہ اللہ کے بھیجے ہوئے کسی بھی نبی کی شانِ اقدس میں گستاخی اور دیگر مذہبی ہستیوں کا احترام نہ کرنا انسانیت دشمنی کے مترادف ہے۔

امتِ مسلمہ اور دورِ جدید کے چیلنجز

جمیل احمد خان

پچھلی صدی کے دوران دنیا میں ہونے والے 32 مسلح تضادات میں سے دو تہائی میں مسلمان شامل تھے۔ اس صدی کے پہلے دس سالوں میں بھی صورتحال تقریباً ایسی ہی نظر آتی ہے۔ اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ "تہذیبوں کے ٹکراؤ" کے تھیسز نے جو 1964ء میں برنارڈ لیوا ز نے پیش کیا تھا جس کو 1993ء میں سیموئل ہنٹنگٹن میں ایک نئے طریقے سے پیش کیا اور بعض مسلمان بھی اسی تھیسز کے قائل ہوگئے تھے، ٹکراؤ کی صورتحال کو مزید بڑھاوا دیا۔

جنوبی ایشیاء جہاں دنیا کے غریبوں کی سب سے بڑی تعداد رہتی ہے، اس خطے میں اندرونی بے چینی اور خانہ جنگی کی صورتحال برسوں سے برقرار ہے۔

غربت، عدم مساوات، عدم تحفظ اور روز بروز محدود ہوتے ہوئے روزگار کے ذرائع، تعلیم کی کمی جیسے ان گنت مسائل نے افرادِ معاشرہ کی اکثریت کی سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کو سلب کرلیا ہے اور ایک ایسی صورتحال سامنے آئی ہے، جس میں غصہ، جنون اور شدت کا غلبہ ہے اور کسی بھی معاملے پر سکون، صبر اور سلجھے ہوئے ذہن کے ساتھ فیصلہ کرنا بہت سے لوگوں کے لیے مشکل سے مشکل ہوتا جارہا ہے۔

کسی معاشرہ میں فرد کی معاشی، تعلیمی اور معاشرتی سرگرمیوں سے متعلق ضروریات پوری نہ ہوں یا ان بنیادی ضروریات کی تکمیل میں قدم قدم پر رکاوٹیں پیش آئیں تو قوم کی اجتماعی نفسیات کے بگاڑ کی ابتداء ہو جاتی ہے۔

انسان کے حیاتیاتی نظام میں بگاڑ سے بیماریاں ظاہر ہوتی ہیں۔ فرد کی حیاتیاتی ضروریات مثلاً بھوک، پیاس، نیند، آرام، سکون وغیرہ کا خیال نہ رکھا جائے تو ذہنی و جسمانی اعمال میں انتشار کا خدشہ ہو سکتا ہے۔ اسی طرح ماحول کے ذہن پر اثرات بھی نہایت اہمیت رکھتے ہیں، یہ حقیقت بھی مشاہدہ میں آئی ہے کہ دورانِ حمل ماں کو پیش آنے والے ذہنی حادثات و صدمات یا گھریلو ماحول کے خوشگوار یا ناخوشگوار ہونے کا بچہ کی جسمانی و ذہنی نشوونما پر گہرا اثر ہوتا ہے۔

جب ماحول میں خود غرضی کے جذبات کا غلبہ ہو جائے تو مخلصانہ میل جول اور بے لوث مدد کے رویئے

> مسلمانوں اور غیر مسلموں کے درمیان تعلق کی اصل نوعیت داعی اور مدعو کی ہے!

WWW.PAKSOCIETY.COM

مفقود ہوجاتے ہیں۔ چونکہ انسانی شخصیت کے اس پہلو سے متعلق طرزِ عمل وجدانی یا جمالیاتی محسوسات سے جنم لیتے ہیں اور ان اعمال کا محور خلوص و محبت ہے، جس کے ابتدائی تاثرات اُنسیت، ہمدردی، خود سپردگی اور ایثار کے جذبات سے تعلق رکھتے ہیں۔ جب اس پہلو کے اظہار کے لیے مناسب مواقع میسر نہ آئیں تو بھی فرد کی نفسیاتی نشوونما کا عمل رُک جاتا ہے اور ایسے افراد انتشارِ ذہنی میں مبتلا ہو کر نفسیاتی ابنارملٹی کی طرف بڑھ سکتے ہیں.....

ایسے افراد کی نفسیات کا تجزیہ یہ بتاتا ہے کہ یہ لوگ کبھی اتنے بے پرواہ اور سخت جان ہوجاتے ہیں کہ پتھر کھا کر بھی نہیں جھنجھلاتے اور کبھی اتنے نرم اور حساس کہ گویا پھول کی پنکھڑی بھی چھوجائے تو شدید ناگواری کا اظہار کرنے لگتے ہیں۔ کبھی کبھی تو بڑے بڑے خطرات کے موقع پر ایسے افراد کے پایہ ثبات میں لغزش نہیں آتی اور کبھی کوئی معمولی سا واقعہ بھی اُنہیں لرزہ براندام کردیتا ہے، کبھی خوفناک طوفان تک ٹس سے مس نہیں کرتا اور کبھی معمولی سی بات ان کے دل و دماغ کا توازن بگاڑدیتی ہے۔

جس معاشرہ میں انسانی شخصیت کے حیاتیاتی، سماجی اور روحانی پہلوؤں کی تکمیل ضروریات کا کماحقہٗ خیال نہ رکھا جائے تو ایسا معاشرہ بھی مذکورہ کیفیات میں بحیثیتِ مجموعی مبتلا ہوسکتا ہے۔ کیا ایسی غیر متوازن کیفیات کا مظاہرہ ہمیں اپنے معاشرہ میں اکثر نظر نہیں آتا، جس کے باعث جرائم اور لوٹ مار کا رجحان بڑھتا جارہا ہے۔ اس رجحان نے معاشرتی امن کو بُری طرح نقصان پہنچایا ہے..!

اس بات سے ہر فرد ہی اتفاق کرے گا کہ انسان کے لیے خوراک، لباس، گھر اور دیگر بنیادی ضروریات سے کہیں زیادہ امن و سلامتی کی ضمانت اہمیت رکھتی ہے اس لیے کہ امن وسلامتی اور پُر سکون ماحول میں ہی انسان اپنی بنیادی ضروریات پورا کرنے کے قابل ہوسکتا ہے۔

ظلم و جبر سے آزاد ماحول! جہاں ہر فرد دوسرے فرد کے لیے سلامتی اور خیر کا باعث ہو، انسانوں میں زندہ رہنے کی اُمنگ پیدا کرتا ہے، یہی اُمنگ اس کی خداداد صلاحیتوں کو مہمیز دیتی ہے یوں ایسے معاشرے میں فکری، علمی، فنی اور معاشی ترقی کے راستے کھلتے چلے جاتے ہیں۔

اس کے برعکس جہاں بدامنی اور فساد کا دور دورہ ہو، افرادِ معاشرہ پر ہر وقت جور و ستم کی تلوار لٹکتی رہے، ہمہ اقسام کے خوف ذہنوں پر حاوی ہوں تو نا صرف جذباتِ و ذہن بے کیف اور منجمد ہوجاتے ہیں بلکہ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایسے معاشروں میں انسانوں کی مثبت اور تعمیری صلاحیتیں بھی مفلوج ہو کر رہ جاتی ہیں۔ ہمیں بتایا جاتا ہے کہ دنیا بھر کے مسلمان اگر متحد ہوجائیں تو ہم ماضی کی ساری سطوت وطاقت حاصل کرلیں گے۔ درحقیقت اتحاد دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک بین الاقوامی سیاسی اتحاد اور دوسرا قومی سطح پر پیدا ہونے والی ہم آہنگی۔

قوموں کی زندگی میں اصل چیز اخلاقی برتری، وقت کی ٹیکنالوجی پر عبور اور قومی شعور کی بیداری ہوتی ہے۔ ہمیں سیاسی اتحاد کی اہمیت سے انکار نہیں، لیکن اس کا انحصار اتحاد کی اس دوسری قسم پر ہوتا ہے جسے ہم نے قومی سطح پر پائی جانے والی ہم آہنگی کہا ہے۔ یہ ہم آہنگی اس شعور کا ایک ثانوی نتیجہ ہوتی ہے جو انسانوں میں صبر کی نفسیات اور مفادات اور تعصبات سے بلند اخلاقی سوچ اور ذہن سے پیدا ہوتا ہے۔ اس ہم آہنگی کے لیے زبانی کلامی اتحاد کی تلقین کرنا اور اس کی خواہش کا اظہار کرنا اکثر حالات میں ایک بے معنی وعظ ہوتا ہے۔ اصل چیز لوگوں کو ان کے تعصبات اور مفادات سے بلند کر کے ان میں صبر کی نفسیات پیدا کرنا ہوتا ہے۔ کیونکہ اتحاد کی راہ میں بنیادی رکاوٹ یہی دو چیزیں ہوتی ہیں۔ بہت سے انسان اپنے تعصبات سے اوپر نہیں اٹھتے، وہ اختلافِ رائے کو برداشت کرنے کے عادی نہیں ہوتے اور وہ اپنے مفادات کو قربان کرنے پر راضی نہیں ہوتے۔ اگر معاشرتی ماحول کا بنیادی سقم عام لوگوں کی نفسیات میں متواتر بگاڑ پیدا کرتا رہے تو یہ خرابیاں بڑھتی جاتی ہیں اور آگے چل کر یہی چیزیں قومی اور ملی اتحاد کو پارہ پارہ کردیتی ہیں۔ یہی سبب ہے کہ ہمارے ہاں آج ہر دوسرا رہنما اتحاد کی بات کرتا ہے، مگر اس کی اپنی صفوں میں کہیں اتحاد نظر نہیں آتا۔

جب قومیں زوال آشنا ہوجاتی ہیں تو کرنے کا کام یہ نہیں ہوتا کہ اسبابِ زوال دور کیے بغیر انہیں طاقتور اقوام سے ٹکرادیا جائے۔ ایسے وقت میں اصل کام یہ ہوتا ہے کہ جتنا نقصان ہوچکا ہے اسے برداشت کیا جائے اور مزید تصادم سے گریز کرتے ہوئے وقتی امن حاصل کر کے ساری توجہ قوم کی علمی اور اخلاقی تعمیر پر لگادی جائے۔ اس لیے کہ علم واخلاق ہی قوموں کی طاقت کا راز اور ان کے عروج کی سیڑھیاں ہوتے ہیں۔ تصادم سے گریز، وقتی امن، تزکیہ نفس اور علمی ترقی صرف اس وقت ممکن ہے جب افرادِ قوم میں صبر و برداشت کا ماحول پیدا کیا جائے۔ تب ہی یہ ممکن ہوسکتا ہے کہ لوگ انتہائی اشتعال انگیز ماحول میں بھی جذبات پر قابو رکھتے ہیں اور کسی ایسی جنگ میں نہیں کودتے جس میں شکست یقینی ہو۔

پیغمبر اسلام حضرت محمد رسول اللہ ﷺ پر نبوت کا اختتام ہوچکا ہے، اب مسلمانوں اور غیر مسلموں کے درمیان تعلق کی اصل نوعیت داعی اور مدعو کی ہے، مگر بدقسمتی سے ہم آج تک زمانۂ قدیم کی اُس فقہی تقسیم میں جی رہے ہیں جس میں دنیا یا تو دارالکفر ہے یا پھر دار الاسلام۔ ابھی تو ہمیں تمام جدید ذرائع ابلاغ کا استعمال کر کے غیر مسلموں تک دینِ فطرت کی حقیقی دعوت پہنچانی ہے اور صبر کے ساتھ انتظار کرنا ہے۔ اس کام کے لیے ہمیں اہلِ تصوف اور روحانی بزرگوں کی تعلیمات سے استفادہ کرنا ہوگا..!

❋

علمی تعاون کیجیے.....

روحانی ڈائجسٹ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام

کے روحانی مشن کی ترویج و اشاعت میں سرگرم عمل ہے، اس مشن میں ہمارے معزز قارئین کرام بھی شامل ہوسکتے ہیں۔ آپ کے پسندیدہ رسالہ کو مزید بہتر بنانے کے لیے کثیر تعداد میں کتب اور علمی موّاد کی شدید ضرورت ہے۔ کسی بھی موضوع، عنوان پر اُردو یا انگریزی زبان میں نئی اور پرانی کتابیں ارسال کی جاسکتی ہیں۔ آپ کے اس تعاون کو ہم شکریہ اور محبت کے ساتھ قبول کریں گے۔ آپ کی یا آپ کے متعلقین کی منتخب کردہ ان کتابوں کا عطیہ ایک علمی اور قلمی جہاد کی حیثیت رکھتا ہے جس کا اجرِ عظیم آپ کو اس وقت تک ملتا رہے گا جب تک ان کتب سے اخذ کیا ہوا علم لوگوں کو فائدہ پہنچاتا رہے گا۔

ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ

1-D,1/7 ناظم آباد۔ کراچی 74600

WWW.PAKSOCIETY.COM

سانحۂ کراچی اور لاہور

قیمتی جانیں غفلت کی نذر..... ذمہ دار کون؟

کراچی کے علاقے بلدیہ ٹاؤن میں ایک گارمنٹ فیکٹری میں لگنے والی ہولناک آگ نے بجھتے بجھتے بھی 289 افراد کی زندگیوں کے چراغ گل کر دیئے۔ کچھ لاشیں اس قدر سوختہ ہو گئی تھیں کہ شناخت بھی ممکن نہیں رہی۔ اسی روز لاہور کی ایک فیکٹری میں بھی آتشزدگی کے واقعے میں دو درجن انسانوں کی جانیں ضایع ہوئیں۔ ان دونوں سانحات نے سب کو غمزدہ کر دیا اور ملک کی فضاء سوگوار ہو گئی۔ گلی محلوں میں جنازے اٹھ رہے تھے۔ گھروں میں صف ماتم بچھ گئی۔ کتنی ماؤں کی گود اجڑ گئی۔ کتنی عورتوں کے سہاگ اجڑ گئے.... اور کئی بچے یتیم ہو گئے۔

خصوصاً کراچی شہر میں دل دہلا دینے والے اس سانحے نے کئی ایک سوالوں کو جنم دیا ہے....!

پاکستان کی تاریخ میں آتشزدگی کے اس بدترین واقعے کی ذمہ داری کس حد تک فیکٹری کے مالک پر عائد ہوتی ہے اور کس حد تک متعلقہ حکومتی اداروں اور انتظامیہ پر عائد ہوتی ہے....؟؟ جن میں شامل بدعنوان افسران اپنے مفادات کی خاطر ایسے کارخانوں، گوداموں اور رہائشی مقامات سے چشم پوشی اختیار کرتے ہیں اور معصوم شہریوں کی جان و مال کو ایسے خود غرض لوگوں کے رحم و کرم پر چھوڑ دیتے ہیں جن کا مقصد شاید صرف اپنی جیبیں بھرنا رہ گیا ہے۔ جہاں کام کرنے والے غریب مزدور اور ہنر مند جو اپنے روزگار اور اہل خانہ کی کفالت کے لیے معمولی معاوضوں کے عوض اپنا جسم و جان ایسی جگہوں پر جھونکنے پر مجبور ہوتے ہیں، اور مالکان کو ان کی زندگیوں کی بھی کوئی قدر نہیں ہوتی۔ جہاں نہ تو کوئی حفاظتی بندوبست ہوتا ہے، نہ ہی کسی حادثہ کی صورت میں کارکنوں کے اخراج کے لیے کوئی ایمرجنسی گیٹ اور نہ ہی آگ بجھانے کا کوئی انتظام ہوتا ہے۔ آج بھی ملک کے بیشتر شہروں میں حفاظتی انتظامات کے بغیر رہائشی علاقوں میں غیر قانونی صنعتیں قائم ہیں، جو نا صرف اپنے کارکنان بلکہ ارد گرد کے رہائشیوں کے لیے جان کا خطرہ بنی ہوئی ہیں۔ ہم ان تمام لواحقین سے تعزیت کرتے ہیں جن کے پیارے ان ناگہانی مصیبتوں میں ان سے بچھڑ گئے، کہ ہمارے پاس ان کے لیے سوائے دعا کے کچھ نہیں ہے۔ اللہ ہم سب کے گناہوں کو معاف کر دے اور ہمیں اپنی اصلاح کی توفیق عطا ہو۔ آمین!

خواب کی دنیا

حقیقی دنیا سے زیادہ پیچیدہ!

ماہرین کا کہنا ہے کہ خواب ہر کوئی دیکھتا ہے، خواہ وہ نوزائیدہ بچہ ہو یا سو سال سے بھی بڑی عمر کا بزرگ۔

ایک اندازے کے مطابق انسان اپنی نیند کے دوران تقریباً ہر ڈیڑھ گھنٹے کے بعد خواب دیکھتا ہے اور نارمل نیند میں چار سے سات خواب آتے ہیں۔

کسی بھی سوئے ہوئے شخص کے پاس کچھ دیر بیٹھ کر آپ یہ جان سکتے ہیں کہ اس نے کب کب خواب دیکھا۔ کیونکہ خواب دیکھتے وقت آنکھوں کی پتلیاں تیزی سے حرکت کرتی ہیں۔ عموماً یہ عمل چند منٹ تک جاری رہتا ہے، لیکن بعض صورتوں میں اس کا دورانیہ 45 منٹ تک بھی ہو سکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ خواب دیکھتے وقت انسان کے دماغ کا ایک حصہ، جس کا تعلق ہمارے تحت الاشعور سے ہے، انتہائی فعال ہو جاتا ہے۔ جس میں آنکھوں کی پتلیاں حرکت کرنے لگتی ہیں۔ یہ نیند کی کمزور حالت کہلاتی ہے۔ گہری نیند میں انسان کوئی خواب نہیں

دیکھتا۔ خواب ہر کوئی دیکھتا ہے مگر بہت کم لوگ ایسے ہیں جنہیں جاگنے کے بعد اپنے خواب یاد رہتے ہیں۔ خواب صرف وہی یاد رہتے ہیں، جنہیں دیکھنے کے دوران آنکھ کھل جائے۔ نفسیات کے ماہرین کا کہنا ہے کہ جاگنے کے پہلے پانچ منٹ کے اندر انسان آدھے سے زیادہ خواب بھول جاتا ہے، جب کہ اگلے پانچ منٹ میں نوے فی صد خواب اس کی یاداشت سے نکل جاتے ہیں۔

نابینا افراد بھی عام انسانوں کی طرح

خواب

غیب کا دروازہ

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہر رات خواب دیکھتے ہیں، مگر ان کے خواب دوسرے لوگوں سے قدرے مختلف ہوتے ہیں۔ جو افراد پیدائشی نابینا نہیں ہوتے، ان کے خواب بہت حد تک عام لوگوں جیسے ہوتے ہیں جب کہ پیدائشی نابینا افراد اپنے خوابوں میں شکلیں نہیں دیکھتے، لیکن ان کے خوابوں میں آوازیں، چیزوں کو چھو کر محسوس کرنے، جذبات اور محسوسات دوسروں کی نسبت زیادہ مضبوط ہوتے ہیں۔

خواب صرف انسان ہی نہیں بلکہ تقریباً ہر ذی روح دیکھتا ہے۔ اگر آپ کے گھر میں بلی، کتا یا کوئی اور پالتو جانور موجود ہے تو آپ سوتے میں اس کی آنکھوں کی پتلیوں کی حرکت سے یہ جان سکتے ہیں کہ وہ اس وقت خواب دیکھ رہا ہے۔ حقیقت میں ہم خواب میں کسی سے بات نہیں کرتے ہیں۔ ہم کسی کو دیکھتے نہیں ہیں ہماری آنکھیں بند ہوتی ہیں۔ نہ ہم بھاگتے ہیں اور نہ چلتے ہیں۔ کوئی بھوت ہمیں ڈراتا نہیں ہے اور نہ ہمارا پیچھا کرتا ہے اور نہ ہی ہمارے سامنے کوئی ہرا بھرا باغ ہوتا ہے۔ نہ ہی بلند و بالا عمارتیں ہوتی ہیں کہ جہاں سے ہمیں نیچے دیکھنے سے ڈر لگے اور نہ ہی لوگوں کا ہجوم ہوتا ہے۔ ان ساری تصاویر کے ہوتے ہوئے ہم اصل میں اکیلے اپنے بستر میں ہوتے ہیں۔ لوگوں کے ہجوم کا شور و غل جو کہ ہم اپنے اطراف میں محسوس کرتے ہیں حقیقت میں کبھی بھی ہمارے خاموش کمرے تک نہیں پہنچتا۔

جب ہم محسوس کر رہے ہوتے ہیں ہم بھاگ رہے ہیں حقیقت میں ہم بالکل اپنی جگہ سے نہیں ہلتے۔ جب ہم اپنے آپ کو کسی کے ساتھ گرما گرم بحث میں دیکھتے ہیں اصل میں ہم اپنا منہ تک نہیں کھولتے۔ تاہم خواب میں ہم یہ ساری چیزیں واضح انداز میں تجربہ کرتے ہیں۔ ہمارے درمیان لوگ، ہمارے اطراف میں پائی جانے والی چیزیں اتنی حقیقی نظر آتی ہیں کہ ہم یہ تصور نہیں کرسکتے کہ یہ سب خواب کا حصہ ہیں۔

ہم یہ بھی دیکھ سکتے ہیں کہ ایک کار ہم سے ٹکرائی اور اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والی تکلیف کو ہم واضح طور پر محسوس کرتے ہیں۔ جب کار ہماری طرف آتی ہے تو ہم حقیقی ڈر محسوس کرتے ہیں، اسکی رفتار کو محسوس کرتے ہیں اور اس تصادم کے لمحے کو تجربہ کرتے ہیں۔ ان احساسات کی حقیقت کے بارے میں ہمیں ذرا بھی شک وشبہ نہیں ہوتا۔ یہ سب کچھ ہمارے دماغ میں ہو رہا ہوتا ہے مگر ہمیں ذرا بھی اسکا خیال نہیں ہوتا۔ یہاں تک کہ اگر ہمیں خواب میں بتایا جاتا ہے کہ ہم خواب دیکھ رہے ہیں ہم مکمل طور پر اس امکان کو نظر انداز کرتے ہیں اور خواب کی اس دنیا کو ہی حقیقت سمجھتے ہیں۔ جب ہم اُٹھتے ہیں تو خواب میں پیش آئی ہوئی باتوں کو اسی طرح محسوس کرتے ہیں۔

خواب ایک مضبوط اور واضح مثال ہے یہ سمجھنے کرنے کے لیے کہ ہمارے لیے باہر کی دنیا صرف ایک احساس ہے۔ جس طرح ایک خواب دیکھنے والے شخص کو کوئی اشکال نہیں ہوتا کہ اسکے اطراف میں پائی جانے والی چیزیں حقیقی ہیں، بالکل اسی طرح یہ بہت مشکل سے سمجھ آتا ہے کہ جس دنیا کو ہم حقیقی دنیا سمجھتے ہیں وہ صرف ہمارے دماغ میں ہے۔ ہم ان تصویروں کو جنہیں ہم حقیقی زندگی کا نام دیتے ہیں بالکل اسی طرح محسوس کرتے ہیں جس طرح ہم خواب میں تجربہ کرتے ہیں۔ دونوں قسم کی تصویریں ہمارے دماغ میں بنتی ہیں۔ ہمیں دونوں تصویروں کے حقیقی ہونے کے بارے میں کوئی شبہ نہیں ہوتا جیسا کہ ہم مشاہدہ کرتے ہیں۔ تاہم جب ہم سو کر اُٹھتے ہیں تو ہم کہتے ہیں کہ "یہ سب تو ایک خواب تھا"۔

کئی لوگ یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ انہوں نے کبھی کوئی خواب نہیں دیکھا۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اس دعوے کی حقیقت یہ ہے کہ بیدار ہونے پر وہ اپنے خواب بھول چکے ہوتے ہیں۔ کئی لوگ یہ کہتے ہیں کہ انہیں اپنے خوابوں میں عجیب و غریب شکلیں اور چہرے دکھائی دیتے ہیں۔ جب کہ نفسیات کے ماہرین اس سے اتفاق نہیں کرتے۔ ان کا کہنا ہے کہ انسان خواب میں صرف وہی چہرے دیکھتا ہے جسے وہ اپنی زندگی میں کہیں نہ کہیں اپنی کھلی آنکھوں سے دیکھ چکا ہوتا ہے۔ ہم روزانہ بہت سے افراد کو دیکھتے ہیں۔

عمر بڑھنے کے ساتھ ہماری نظروں میں آنے والے چہروں کی تعداد ہزاروں بلکہ لاکھوں تک پہنچ جاتی ہے۔ ہم ان میں سے زیادہ تر کو نہیں جانتے مگر وہ شکلیں ہمارے تحت لاشعور میں محفوظ ہو جاتی ہیں۔ چونکہ خواب دیکھنے کے عمل میں ہمارا شعور کام نہیں کررہا ہوتا اس لیے تحت لاشعور میں محفوظ شکلیں گڈمڈ ہو کر بعض اوقات عجیب صورت اختیار کرلیتی ہیں اور وہ ہمیں عام انسانوں سے مختلف نظر آتی ہیں۔

ہماری آنکھیں روزانہ لاکھوں رنگوں کا نظارہ کرتی ہیں، مگر دلچسپ بات یہ ہے کہ ہمارے زیادہ تر خواب سفید و سیاہ یعنی بلیک اینڈ وائٹ ہوتے ہیں۔ لیکن ایک حالیہ مطالعاتی رپورٹ سے ظاہر ہوا ہے کہ خوابوں میں رنگ دیکھنے والے افراد کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ غالباً اس کی وجہ یہ ہے کہ اب ہمارا زیادہ تر وقت رنگین ٹیلیویژن کے سامنے گذرتا ہے۔ اس کے رنگ اور کردار ہمارے شعور میں جذب ہو کر ہمارے خوابوں میں ظاہر ہو رہے ہیں۔

کچھ لوگ یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ انہیں اپنے خوابوں میں غیب سے اشارے ملتے ہیں۔ کچھ لوگ یہ بھی کہتے ہیں کہ وہ سچے خواب دیکھتے ہیں۔ ایک مطالعاتی جائزے کے مطابق کم از کم اٹھارہ فیصد لوگ زندگی میں کم از کم ایک سچا خواب ضرور دیکھتے ہیں، جب کہ مختلف علاقوں اور کمیونیٹز کے لحاظ سے تریسٹھ سے اٹھانوے فیصد لوگ سچے خوابوں پر یقین رکھتے ہیں۔ بعض لوگ اپنے خوابوں میں خود کو فضا میں پرندوں کی طرح اڑتا ہوا دیکھتے ہیں۔ بعض افراد خود کو روح کی طرح ہلکا پھلکا اور لمحوں میں ایک جگہ سے دوسری جگہ آتا جاتا دیکھتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ خواب دیکھنے کے عمل میں شعور ہمارے ساتھ نہیں ہوتا، اور خوابوں کو تحت الشعور میں موجود ہماری خواہشیں اور آرزوئیں کنٹرول کر رہی ہوتی ہیں۔ خواب دیکھنے کے دوران انسان کی نیند گہری نہیں ہوتی، اس لیے بسا اوقات ارد گرد کی آوازیں بھی خواب کا حصہ بن جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کوئی شخص گاڑی میں سفر کے دوران یہ خواب دیکھ رہا ہو کہ وہ اپنے دوستوں کے ساتھ خوش گپیوں میں مصروف ہے تو خواب کے دوران کئی ایسے لمحات آسکتے ہیں جس میں وہ یہ محسوس کرے کہ وہ گاڑی یا کسی اور سواری میں دوستوں کے پاس آجا رہا ہے یا ارد گرد کی آوازوں سے منسلک اشکال اس کے خواب کا حصہ بن رہی ہیں۔

ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ خراٹے لینے والے نہ صرف یہ کہ دوسروں کی نیند خراب کرتے ہیں بلکہ جب تک وہ خراٹے لیتے رہتے ہیں، خود بھی کوئی خواب

WWW.PAKSOCIETY.COM

نہیں دیکھ سکتے۔

ایک دنیا تو وہ ہے جسے آپ آنکھیں کھول کر دیکھتے ہیں مگر ایک دنیا ایسی بھی ہے جو آپ کی آنکھیں بند ہوتے ہی آپ کی منتظر ہوتی ہے۔ نیند سے متعلق تحقیق کرنے والے محققین اور سائنسدانوں کے لیے خواب ہمیشہ سے دلچسپی کا باعث رہے ہیں۔

عالم بیداری یا شعوری زندگی کی اپنی مشکلات ہیں مگر عالم خواب اپنے اندر ایک اور پیچیدہ دنیا لیے ہوئے ہیں۔ سائنس دان اب تک واضح طور پر کسی ایسے حتمی نتیجے پر نہیں پہنچ سکے جس سے یہ ثابت ہوتا ہو کہ خواب اصل میں ہیں کیا اور ان کے حقیقی محرکات کیا ہوتے ہیں....؟ تاہم سائنسی تحقیق سے یہ بات سامنے ضرور آئی ہے کہ خوابوں کا دورانیہ چند مائکرو سیکنڈز سے کچھ ثانیوں تک ہو سکتا ہے۔ سائنسدانوں کا خیال ہے کہ عالم شعور میں ذہن میں ریکارڈ ہونے والے واقعات جو لاشعور میں ذخیرہ ہوتے رہتے ہیں رات کو شعور کے کم فعال ہونے پر ایک رپورٹ کی صورت میں سامنے آجاتے ہیں۔

آج سائنس، خوابوں کے اسرار پر تحقیق کرکے دماغ کے راز سے آگاہ ہو رہی ہے۔ سائنسدانوں کا ایک گروہ، ان خوابوں کے مطالعے سے ذہن کی مختلف کیفیات کے بارے میں علم حاصل کر رہا ہے جبکہ دوسرا گروہ، خواب پیدا کرنے والے کیمیکلز کا مطالعہ کرکے حافظہ کو قابو میں لانا چاہتا ہے۔ اس طرح خواب اور اس پر تحقیق ایک بہت اہم موضوع بن گیا ہے ورنہ 1953ء سے پہلے سائنسدان ان خوابوں کو کوئی اہمیت دینے کے موڈ میں نہیں تھے۔ اس وقت کے نظریہ تھا کہ خواب ایک عارضی قسم کی کیفیت ہے جس پر سائنس کے ٹھوس حقائق کی بنیاد نہیں رکھی جا سکتی۔

1953ء میں پہلی مرتبہ سائنس نے دماغ کی اس کیفیت کا پتہ چلایا جس میں خواب واقع ہوتے ہیں یعنی Theta/ Delta Brain wave state.

سائنسدانوں کے مطابق خواب دیکھنے کے عمل کے دوران:

1.... آنکھ کی پتلیاں تیزی سے حرکت کرتی ہیں۔

2.... سانس اور دل کی دھڑکن میں بے قاعدگی پیدا ہو جاتی ہے۔

3.... ہاتھ پاؤں بلکہ سارا جسم شل ہو جاتا ہے۔

نیند کی اس کیفیت کو R.E.M (Rapid Eye Movement) کہتے ہیں۔ نیند پر تحقیق کرنے والوں نے اسی REM حالت میں جب رضا کار لوگوں کو جگا کر پوچھا تو نوے فیصد نے تصدیق کی کہ وہ خواب ہی دیکھ رہے تھے۔ یہاں یہ بات بھی دلچسپی سے خالی نہ ہوگی کہ تیئس ہفتوں کا بچہ جو ماں کے پیٹ میں ہوتا ہے وہ بھی R.E.M نیند کے عمل سے گزرتا ہے۔

حتیٰ کہ پرندے اور سارے ممالیہ Mammals جانور بھی R.E.M نیند کا تجربہ رکھتے ہیں۔ شاید یہ محاورہ سچ ہو کہ بلی کو واقعی خواب میں چھیچھڑے نظر آتے ہیں۔

سائنسی تحقیق کے مطابق، ساری دنیا کے انسان یکساں طور پر اڑتے، چلتے ہوئے یا گرتے ہوئے کے خواب دیکھتے ہیں جو اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ تمام انسانوں میں "خوف" اور "اعلیٰ متاثر کن" خیالات یکساں ہوتے ہیں۔ جدید سائنس کے مطابق، خواب دماغ کے برین اسٹیم Brain stem سے پیدا ہوتے ہیں۔ دماغ کا یہ حصہ، سانس کی رفتار، دل کی دھڑکن، معدہ کی حرکت اور پیشاب بننے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے یعنی یہ وہ اعصابی نظام ہے جو خود بخود کام کرتا ہے۔ (Autonomic Nervous System) اس دماغی حصہ میں دو مختلف قسم کے اعصابی گچھے (Neurons) ہوتے ہیں جو نیند کو کنٹرول کرتے ہیں اور ہر ایک رابطہ کے لیے الگ الگ کیمیکل استعمال کرتا ہے۔

ایک قسم کے نیورانز، جو کیمیاوی مادہ پیدا کرتے ہیں اس کو ایسٹائل کولین (Acetylcholine) کہتے ہیں۔ یہ نیورانز R.E.M نیند کے دوران متحرک ہوتے ہیں۔ دوسری قسم کے نیورانز، Epinephrine نامی کیمیائی مادے اور پروٹین کے ذریعے عمل کرتے ہیں اور یہ R.E.M نیند کے دوران غیر متحرک ہوتے ہیں۔

چنانچہ R.E.M نیند کے دوران، جب ایسٹائل کولین (Acetylcholine) والے نیورانز کام کر رہے ہوتے ہیں تو خواب شروع ہو جاتا ہے۔ لہٰذا ہم کہہ سکتے ہیں کہ ایسٹائل کولین، ہی وہ مواد ہے جس سے خواب بنتے ہیں۔ اس بات کی تصدیق کے لیے تجرباتی طور پر بلی کے Brain stem میں ایسے کیمیکلز جو کہ ایسٹائل کولین سے ملتے جلتے تھے، بذریعہ انجکشن داخل کیے گئے تو بلی میں R.E.M نیند شروع ہو گئی۔

خواب کے عمل کے دوران، ایسٹائل کولین والے نیورانز، دماغ کے سب سے بڑے حصے Cortex کو جلدی جلدی سگنلز بھیجتے ہیں۔ کورٹیکس، ان اطلاعات کو ایک بامعنی کہانی کی شکل دے دیتا ہے۔ اس مقصد کے لئے وہ پہلے سے موجود یادداشت سے مدد لیتا ہے مگر یہ معنی خواب دیکھنے والے کی خواہشات، خوف اور ذہنی تعلق پر منحصر ہے۔ کورٹیکس Cortex کا تعلق، غور و فکر اور تخلیقی صلاحیتوں کے ساتھ ساتھ اُس اعصابی نظام کے ساتھ بھی ہے جس کو ہم اپنی مرضی اور ارادے سے استعمال کرتے ہیں۔

خوابوں کے بارے میں بہت عرصے سے چند سوالات، جواب طلب تھے، جو آج جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں واضح ہو گئے ہیں۔ مثلاً خواب اشارات یا علامتوں کی شکل میں کیوں دکھائی دیتے ہیں۔ خواب میں تصویریں بڑی واضح ہوتی ہیں کیونکہ دماغ، تسلسل سے کام کرتا ہے اور اعلیٰ درجہ کا تسلسل (Association) غیر لفظی اور علامتی ہوتا ہے، جو بہت سارے مواد کو ایک مختصر تصویری شکل دے دیتا ہے۔

اسی علامتی طریقہ کار سے حافظہ کے کام کرنے کا سراغ بھی لگایا گیا ہے کہ ہم اپنے حافظہ کو جذباتی مواد یا واقعات کی شکل و صورت یا کسی اور خاص وجہ سے بھی محفوظ یا ترتیب دیتے ہیں۔

سب سے عجیب بات یہ ہے کہ R.E.M نیند کے دوران، جو "نیورانز" خواب دیکھنے کے عمل میں حصہ نہیں لیتے اُن کا تعلق "توجہ" اور "احساس ذات" سے ہے شاید اسی لیے خواب کے دوران یادداشت بہتر طریقے پر کام کرتی ہے اور ہم ماضی کے دور دراز واقعات کو بھی آسانی

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب
نظرِ بد اور شر سے حفاظت

قرآنی آیات، احادیث نبوی ﷺ اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں نظر بد، حسد، سحر کی وضاحت اور ان سے نجات اور حفاظت کے لیے اوراد و وظائف.....
اپنے قریبی بک اسٹال سے طلب فرمائیں یا براہ راست منگوانے کے لیے رابطہ کیجیے۔
021-36606329

WWW.PAKSOCIETY.COM

سے یاد کرلیتے ہیں کیونکہ "انا" اور "ارادہ" معطل ہوتا ہے۔ تاہم بیدار ہونے پر شعور پچانوے فیصد خواب بھول جاتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ دیرپا یادداشت (Long Term Memory) کے کیمیکلز Epinephrine اور پروٹین، خواب کے دوران کام نہیں کرتے لہٰذا خواب زیادہ دیر تک یاد نہیں رہتے۔

دوسرا سوال یہ ہے کہ خواب میں جسمانی حرکات، سننے، بولنے اور دیکھنے کی حسیں (Senses) توکام کر رہی ہوتی ہیں لیکن ذائقہ اور بو خواب میں زیادہ لوگوں نے رپورٹ نہیں کیا کیوں....؟

اس کا جواب یہ ہے کہ نیند کے دوران، ذائقہ اور بو والے "نیورانز" مکمل طور پر خاموش رہتے ہیں اور خواب کے دوران کسی قسم کا حصہ نہیں لیتے۔

تیسرا سوال یہ ہے کہ خواب میں دوڑنا، تیرنا، تعاقب کرنا اور اُڑتے ہوئے دیکھنے کا منظر کیونکر سامنے آتا ہے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ جسمانی حرکات کو کنٹرول کرنے والے "نیورانز" نیند کے دوران اتنے ہی متحرک ہوتے ہیں جتنے کے بیداری میں۔ آخری بات یہ ہے کہ خواب عجیب و غریب کیوں ہوتے ہیں....؟ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ R.E.M نیند کے دوران، Cortex باہر کی دنیا کے بجائے Brain stem سے سگنلز وصول کرتا ہے اس لیے منتشر اور بے قاعدہ قسم کی اطلاعات کو بامعنی شکل دینے کے لیے خواب ایک عجیب شکل اختیار کرلیتا ہے تاہم ان علامات یا اشارات کا تعلق، حقیقی زندگی سے اس لیے ہوتا ہے کہ ان کی بنیاد وہ یادداشت ہے جو Cortex میں محفوظ پڑی ہے۔

(جاری ہے)

ہلدی کا استعمال کینسر میں مفید، حافظے کو تیز کرنے میں معاون

برطانوی سائنسدانوں کی نئی تحقیق میں انکشاف کیا گیا ہے کہ ہلدی کا استعمال انسانی حافظہ کو تیز کرنے میں اہم کردار نبھاتا ہے۔ اس سے قبل ماہرین نے ہلدی کو کینسر سے بچانے کا اہم ذریعہ قرار دیا تھا۔ اس میں موجود کرکیومن کینسر زدہ خلیات پر کیمو تھراپی کے اثرات کو بڑھا سکتا ہے۔ برطانوی سائنسدانوں کے مطابق ہلدی میں موجود کیمیکل آنت کے کینسر کے خاتمے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ تجربات سے یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ ہلدی میں پایا جانے والا کرکیومن نامی یہ کیمیائی مادہ نا صرف تجربہ گاہ میں تیار کیے گئے کینسر زدہ خلیات کو ختم کر سکتا ہے بلکہ دل اور یادداشت کی کمزوری کے مریضوں کے لیے بھی فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ فالج کا نقصان کم کرنے میں ہلدی مددگار ہے۔

اب برطانوی شہر لیسٹر کے اسپتالوں میں کیمو تھراپی کے ساتھ ساتھ کرکیومن کی خوراک کے استعمال کا تجربہ کیا جارہا ہے۔ برطانیہ میں ہر سال چالیس ہزار افراد میں آنت کے کینسر کی تشخیص ہوتی ہے۔ کرکیومن کینسر زدہ خلیات پر کیمو تھراپی کے اثرات کو بڑھا سکتا ہے اس لیے خوش آئند ہیں کہ اس سے مریضوں کو کم مقدار میں کیمو تھراپی کا سامنا کرنا پڑے گا اور زیادہ عرصے تک علاج جاری رکھ پائیں گے۔

زیارت کعبہ

سرور منیر راؤ

عازمین حجاج کی سہولت کے لیے سعودی حکومت، حرم کعبہ کی حدود میں ضرورت کے مطابق اضافہ کرتی رہتی ہے۔ یہ عمل ایک تسلسل سے جاری ہے۔ آج کل بھی جبل کعبہ سے مروا تک توسیع کا سلسلہ جاری ہے۔ اس توسیعی عمل کے نتیجے میں عازمین عمرہ عارضی مشکلات سے گزر رہے ہیں۔ باب عمرہ کے بالمقابل پہاڑی سلسلہ جبل کعبہ تقریباً ہموار کردیا گیا ہے تاکہ عازمین حجاج کو عبادات کے لیے زیادہ جگہ میسر آسکے۔ حرم کعبہ کی بیرونی حدود میں توسیع ہوتی رہی ہے لیکن مطاف کی حد میں توسیع کافی عرصہ سے نہیں کی گئی۔ (مطاف صحن کعبہ میں اس جگہ کو کہتے ہیں جہاں زائرین طواف کے لیے سات چکر لگاتے ہیں) اس میں توسیع نہ ہونے کی وجہ ترک دور میں تعمیر کردہ برآمدوں کو نہ گرانا ہے کیونکہ ترک حکومت نے جب خانہ کعبہ کا انتظام سعودی حکومت کے حوالے کیا تو یہ طے پایا کہ سو سال تک حرمین الشرفین میں ترکی کی جانب سے کی جانے والی تعمیرات کو منہدم نہ کیا جائے گا۔ کعبہ کا تصور یا نام زباں پر آتے ہی ادب، احترام اور احساس کی ایسی کیفیت ابھرتی ہے کہ جس کا بیان الفاظ میں آسان نہیں۔ تجلیات، عقیدت، روحانیت اور کیف و سرور کے اثرات سے مزین یہ عمارت بیت اللہ کہلاتی ہے۔ بیت کا مطلب اللہ کا گھر ہے۔ کعبہ، اللہ کا گھر اور مسلمانوں کا قبلہ ہے۔ مکہ مکرمہ میں مسجد الحرام کے تقریباً عین وسط میں کعبۃ اللہ واقع ہے۔ لغت کے اعتبار سے کعبہ ہر بلند اور مربع عمارت کو کہتے ہیں۔ یہ نام کعبہ کے مربع شکل ہونے کی وجہ سے پڑ گیا ہے۔ کعبے کو بکہ بھی کہتے ہیں، بکہ کے معنی توڑ دینے کے ہیں۔ کعبے کو بکہ اس لیے کہتے ہیں کہ یہ سرکش لوگوں کی گردنوں کو توڑ دیتا ہے۔ یہ نام مکہ مکرمہ کا بھی ہے۔ یہ عمارت صرف سرسری نظر میں مکعب نما ہے۔ ورنہ حقیقت میں اس کا نقشہ ایک نیم مستطیل کا ہے۔ وہ دیوار جس کا رُخ شمال مشرق کی طرف ہے اور جس میں دروازہ ہے (یعنی کعبے کے سامنے کا رخ) اور مقابلہ کی دیوار (کعبے کی پشت) چالیس چالیس فٹ لمبی ہیں، دوسری دو پینتیس پینتیس فٹ لمبی اور بلندی پچاس فٹ ہے۔ کعبے کی عمارت میں سیاہی مائل بھورے پتھر کے رڈے استعمال کیے گئے ہیں۔ یہ پتھر مکے کے ارد گرد کے پہاڑوں میں ملتا ہے۔ عمارت کی کرسی سنگ مرمر کی ہے۔ یہ دس انچ اونچی اور تقریباً فٹ بھر دیواروں سے باہر نکلی ہوئی ہے۔ شمالی کونہ الرکن العراقی کہلاتا ہے، مغربی الرکن شامی، جنوبی الرکن الیمانی اور مشرقی (حجر اسود کی وجہ سے) الرکن الاسود۔ کعبے کی چاروں دیواریں ایک سیاہ پردے یا غلاف سے ڈھکی رہتی ہیں جو زمین تک لٹکتا ہے اس کا زیریں کنارہ تانبے کے حلقوں سے بندھا ہوا ہے۔ پورے کعبے کو اس غلاف نے

WWW.PAKSOCIETY.COM

ڈھانپے رکھا ہے۔ کعبے کو غلاف پہنانے کا رواج قدیم ترین زمانے سے چلا آرہا ہے۔ اسلام نے بھی اس کو باقی رکھا۔ تاریخی حقائق کے مطابق پہلا غلاف تبع اسعد الحمیری نے پہنایا۔ قبل از اسلام خالد بن جعفر بن کلاب نے کعبے کو ریشمی غلاف پہنایا۔ قریش مکہ نے از سر نو کعبے کی دوبارہ تعمیر کی تو انہوں نے بھی اسے خوبصورت غلاف پہنایا۔ الازرقی کے مطابق رسول اکرم ﷺ نے کعبے کو یمنی کپڑے کا غلاف پہنایا۔ حضرت ابو بکر صدیقؓ، حضرت عمرؓ اور حضرت عثمانؓ نے اپنے اپنے عہد خلافت میں عمدہ مصری کپڑے کا غلاف بنوا کر چڑھایا۔ خلفائے بنو اُمیہ میں سے عبدالملک بن مروانہ اور عباسی خلفاء میں سے خلیفہ مامون الرشید اور متوکل نے بھی اس رسم کو قائم رکھا۔ غلاف کعبہ کے پردے میں دو کٹاؤ ہیں۔ ایک میزاب (پرنالے) کے لیے اور دوسرا کعبے کے دروازے کے لیے۔ کعبے کا غلاف مدتوں تک ہر سال مصر میں تیار ہوتا رہا پھر ہند اور پاکستان میں بھی تیار ہوا اور حاجیوں کے ایک خاص قافلے کے ہمراہ مکے پہنچتا رہا۔ اب یہ غلاف کعبہ مقامی طور پر دارالکسوۃ میں تیار ہوتا ہے۔ کعبے میں داخل ہونے کے لیے ایک دروازہ ہے یہ دروازہ شمال مشرقی دیوار میں زمین سے کوئی سات فٹ اونچا ہے۔ دروازے کے مختلف حصوں پر سونے اور چاندی کے پترے چڑھے ہوئے ہیں۔ قدیم زمانے میں جسے "علی بے" کا زمانہ کہا جاتا ہے کے دور میں ہر رات کعبے کی دہلیز پر شمعوں کی قطار جلا کرتی تھی۔ موجودہ دور میں برقی روشنی کی وجہ سے اس کا رواج باقی نہیں رہا۔ کعبے کی چھت تین چوبی ستونوں پر قائم ہے جس پر پہنچنے کے لیے ایک سیڑھی بھی ہے۔ یہاں بہت سی سنہری اور روپہلی قندیلیں لٹک رہی ہیں۔ اندرونی دیواروں پر عمارت کی تجدید و مرمت کے متعلق کئی کتبے ہیں۔ فرش سنگ مرمر کی سلوں کا ہے۔ حجر الاسود کعبے کے مشرقی کونے میں بیرونی سمت فرش سے تقریباً پانچ فٹ بلندی پر دروازے کے قریب ہی دیوار میں نصب ہے۔ اس سیاہ رنگ کے پتھر (حجر الاسود کے) اب تین بڑے اور کئی چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ہیں جو ایک دوسرے میں پیوست ہیں۔ ان کے گرد ایک پتھر کا ہالہ ہے اور اس ہالے پر ایک چاندی کا حلقہ چڑھا ہوا ہے۔ حجر اسود کی سطح زائرین کے چھونے اور چومنے سے گھر گھر کر صاف اور شفاف ہوگئی ہے۔ اس عمل کی کثرت سے اس کی سطح میں اونچ نیچ سی پیدا ہوگئی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق اس کا قطر بارہ انچ ہے۔ حجر اسود کی رنگت سرخی مائل سیاہ ہے جس میں سرخ اور زرد ریزے جھلکتے ہیں۔ دیوار کا وہ حصہ جو حجر اسود اور دروازے کے درمیان ہے ملتزم کہلاتا ہے کیونکہ طواف کرنے والے دعا کرتے وقت اس دیوار سے لپٹ جاتے ہیں اس نسبت سے اسے (الملتزم) یعنی چمٹنے کی جگہ کہا جاتا ہے۔ حطیم کی جانب کعبے کے باہر کی طرف ایک سنہری پرنالہ نکلا ہوا ہے۔ یہ پرنالہ میزاب الرحمۃ کے نام سے موسوم ہے۔ بارش کا پانی پرنالے کے ذریعے نیچے پتھر کے فرش پر گرتا ہے جو اس جگہ پچی کاری سے مزین ہے۔ کعبے کے چاروں طرف سنگ مرمر کا فرش ہے۔ کعبے کی شمال مغربی دیوار کے سامنے لیکن اس سے قدرے جدا اسفید سنگ مرمر کی ایک نیم گول دیوار حطیم کہلاتی ہے۔ یہ دیوار تین فٹ اونچی اور تقریباً پانچ فٹ موٹی ہے۔ اس کے سرے کعبے کے شمالی اور مشرقی کونوں سے تقریباً چھ فٹ کے فاصلے پر ہیں۔ حطیم اور کعبے کے درمیان جو فاصلہ دائرے کی شکل کا قطعہ ہے یہ خاص تقدس کا حامل ہے۔ دراصل یہ کعبے کا حصہ ہے۔ اسی لیے طواف کے وقت اس کے اندر داخل نہیں ہوتے بلکہ اس کے گرد ہو کر، جس قدر قریب ممکن ہو کر گزرتے ہیں۔ یہ قطعہ الحجر یا (حجر اسمٰعیل) کے نام سے موسوم ہے۔

✺

پانچواں حصہ

ریکارڈ:

انسان اس دنیا میں جو کچھ کرتا ہے، قدرت کے بنائے ہوئے نظام کے تحت وہ سب کا سب ریکارڈ ہوتا رہتا ہے۔

انسان کا ہر کام اس کی کہی گئی، سنی گئی ہر بات اور دیکھی گئی ہر چیز ریکارڈ ہوتی ہے۔ اب انسان خود بھی اس قابل ہوگیا ہے کہ وہ کسی بھی جگہ پر حرکات وسکنات اور آواز کی ریکارڈنگ کرسکے۔ انسان کے بنائے ہوئے نظام میں کی جانے والی مانیٹرنگ اور قدرت کی مانیٹرنگ میں یہ فرق ہے کہ قدرت کی مانیٹرنگ انسانوں کی حرکات وسکنات اور گفتگو ہی نہیں بلکہ کسی کام کو کرتے ہوئے انسان کی نیت کو بھی ریکارڈ کرلیتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کے ہاں انسان کے اعمال کو اس کی نیت کی بنیاد پر پرکھا جاتا ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: لوگ قیامت کے دن صرف اپنی نیتوں پر اٹھائے جائیں گے۔ (حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ۔ ابن ماجہ)

اس لیے اولیاء اللہ، صوفیا کرام اپنے شاگردوں کی تربیت کرتے ہوئے سب سے پہلے اس بات کی طرف توجہ دیتے ہیں کہ نیت کی درستگی کا اہتمام کیا جائے۔ انسان کے اندر نیک نیتی اور اخلاص کے جذبات بیدار ہوں۔ مرید (شاگرد) کے دل میں یہ بات یقین کا درجہ حاصل کرلے کہ جو کچھ میں کررہا ہوں اللہ اُسے دیکھ رہا ہے۔ اللہ میرے ظاہری اعمال ہی نہیں دیکھ رہا بلکہ اللہ میری نیتوں سے واقف ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں غور و فکر کی ترغیب دینے اور معلم و مزکیٔ اعظم حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف متوجہ کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں قلندر شعور اکیڈمی کے زیر اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی نشست منعقد ہورہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی آن لائن لیکچر دیتے ہیں۔

اس لیکچر میں پاکستان کے ستر سے زائد شہروں سے سینکڑوں خواتین و حضرات شریک ہوتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ مشرق وسطیٰ، برطانیہ، ڈنمارک، امریکہ، کینیڈا میں یہ لیکچر آن لائن ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے مئی 2012ء میں یہ ہدایت فرمائی ہے کہ اس آن لائن لیکچر کی تلخیص روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی ہر ماہ پیش کی جائے۔

اس لیکچر پر قارئین کے تاثرات بھی ان صفحات میں شائع کیے جاسکتے ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

اعمال کا دارومدار صرف نیتوں پر ہے اور آدمی کو وہی کچھ ملے گا جس کی اس نے نیت کی ہوگی۔ (حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ۔ بخاری)

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

اللہ تمہاری شکل وصورت اور تمہارے مال کو نہ دیکھے گا بلکہ تمہارے دلوں اور تمہارے اعمال کو دیکھے گا۔ (حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ۔ مسلم)

صحابی رسول حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور ﷺ جس وقت مجھے یمن کے علاقے میں بھیج رہے تھے، میں نے عرض کیا یارسول اللہ! مجھے کچھ نصیحت فرمائیے۔

آپ ﷺ نے فرمایا:

اپنی نیت کو ہر کھوٹ سے پاک رکھو۔ جو عمل کرو صرف اللہ کی خوشنودی کے لیے کرو تو تھوڑا عمل بھی تمہاری نجات کے لیے کافی ہوگا۔ (الحاکم)

ظرف:

روحانی بزرگ اپنے شاگردوں کی تربیت کا آغاز فرماتے ہیں تو اس تربیت کے بعض اثرات ابتدائی دور میں ہی ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ ابتدائی دور کے ان اثرات سے کسی شاگرد کی شخصیت اس کی طرز فکر، اس کی سکت اور اس میں پایا جانے والا ظرف بھی ظاہر ہونے لگتا ہے۔ ذہنی سکت، استعداد اور ظرف کی وجہ سے کسی کی تربیت کرنا آسان ہے تو دوسری طرف انہی وجوہات کے سبب کسی کو سمجھانا اور اس کی تربیت کرنا بہت کٹھن اور دشوار ہے۔

نبی کریم حضرت محمد ﷺ کا ارشاد گرامی ہے:

لوگوں سے ان کی ذہنی سطح کے مطابق بات کرو۔

یہ ارشاد نبوی ﷺ نا صرف لوگوں سے گفتگو کرنے اور ان تک پیغام پہنچانے کے لیے انسانوں کا رہنما ہے بلکہ اس ارشاد نبوی ﷺ سے تربیت کے معاملے میں بھی رہنمائی ملتی ہے۔

سلسلہ طریقت میں تربیت کا تعلق شعوری معاملات سے بھی ہے اور لاشعوری معاملات سے بھی ہے۔ مرشد کی جانب سے ملنے والی تربیت کے نتیجے میں مرید کو بہت کچھ عطا ہوتا ہے۔ مرید کی شعوری اہلیت اور استعداد میں اضافہ ہوتا ہے اور لاشعوری اہلیت اور استعداد میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ سلسلہ طریقت کے تربیتی معاملات میں مرید سے یا شاگرد سے جس بات کی توقع کی جاتی ہے اور جس صفت کو متحرک کرنے کا اہتمام کیا جاتا ہے وہ انسان کا ظرف ہے۔

روحانی معاملات میں تربیت لینے کے لیے اعلیٰ ظرفی بہت ضروری ہے۔ اعلیٰ ظرفی ایک طرف اللہ تعالیٰ کا بہت بڑا انعام ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ انسان کو خود بھی اس کے لیے بہت زیادہ کوششیں کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس بات کو اس طرح کہا جاسکتا ہے کہ اعلیٰ ظرفی وہبی بھی ہے اور اکتسابی بھی ہے۔

مرشد چاہتے ہیں کہ ان کے مرید، ان کے شاگرد اپنے ظرف کو ٹھیک طرح سمجھنے کی کوشش کریں اور اپنے ظرف کو اعلیٰ بنانے کی طرف توجہ دیں۔

سلسلہ عظیمیہ کے تمام اراکین کو چاہیے کہ وہ اپنے ظرف میں وسعت اور گہرائی کے لیے مسلسل کوشش کرتے رہیں۔ سلسلہ عظیمیہ کے ذمہ داران کو اس کام کے لیے دوسروں کی نسبت زیادہ کوششیں کرتے رہنے کی ضرورت ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے یعنی اپنے ظرف کو سمجھنے اور اعلیٰ ظرفی کے لیے ضروری ہے کہ اپنے نفس پر کنٹرول کرنا سیکھا جائے۔

انسانی نفس خرابیوں کی طرف تیزی سے مائل ہوتا ہے۔ انا پرستی، خود غرضی، لالچ، تکبر، دولت اور اقتدار کی حرص، انسان کو اعتدال سے ہٹا کر سیدھے راستے سے بھٹکا دیتی ہے۔ نفس کی بے جا خواہشات سے مغلوب شخص حق وناحق کا خیال نہیں رکھتا۔ وہ اپنی ذات کی پرستش میں، اپنی خواہشات کے حصار میں ہی بند رہتا ہے۔

اعلیٰ ظرفی کئی صفات سے مل کر وجود میں آتی ہے۔

اعلیٰ ظرفی کا ایک مطلب ہے نفس کی مندرجہ بالا خرابیوں پر قابو پانا۔

زندگی کے سفر میں ہر انسان اپنے لیے کامیابیوں کا متمنی ہوتا ہے۔ کامیابیوں کے لیے محنت کرتا ہے اور کامیابی ملنے پر خوش بھی ہوتا ہے۔ کامیابی پر خوش ہونا فطری ہے لیکن بعض لوگ کامیابی پر پھولے نہیں سماتے اور اس خوشی میں خود کو معتزز اور پیچھے رہ جانے والوں کو کمتر سمجھنے لگتے ہیں۔

اسی طرح زندگی میں کبھی ناکامی کا سامنا بھی ہوسکتا ہے۔ ناکامی کی صورت میں افسردہ ہونا بھی فطری ہے لیکن بعض لوگ ناکامی پر ڈپریشن اور مایوسی میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ ایسے بعض لوگ خود کو مظلوم سمجھتے ہوئے اپنے سامنے کامیاب ہونے والوں سے مخاصمت حتیٰ کہ کچھ لوگ حسد میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ اعلیٰ ظرفی کا ایک مطلب یہ ہے کہ کامیابی ہو یا ناکامی دونوں صورتوں میں اپنے جذبات پر قابو رکھنا اور دوسروں کی عزت اور دوسروں کے حقوق کا خیال رکھنا۔

انسان کی زندگی میں کبھی مشکلات اور رکاوٹیں بھی آسکتی ہیں۔ کسی نظریہ یا مشن سے وابستہ لوگوں کو خود ان کی اپنی صفوں میں موجود بعض ذاتی مفاد پرست عناصر کی طرف سے یا بیرونی مخالف افراد کی جانب سے کبھی لالچ یا کبھی خوف کا سامنا بھی ہوسکتا ہے۔ اس لالچ یا خوف سے متاثر نہ ہونا اور ایسی ترغیب یا تعذیر کے سامنے ثابت قدم رہنا بھی اعلیٰ ظرف کا اظہار ہے اور وہ لوگ جو راہ حق پر چلنے والوں کو بھٹکانے کی کوشش کرتے ہیں ایسے لوگوں کے بارے میں قرآن پاک آگاہ کرتا ہے۔

ترجمہ: یہ ہیں وہ لوگ جنہوں نے آخرت دے کر دنیا کی زندگی خرید لی ہے۔

مختلف مخالفانہ حالات میں، کسی نقصان کی صورت میں، کسی قریبی یا عزیز ترین ہستی کی جدائی کی صورت میں صبر کا دامن تھامے رہنا اور اللہ تعالیٰ کی مرضی پر راضی رہنا بھی اعلیٰ ظرفی ہے اور یہ اعلیٰ ظرفی اللہ تعالیٰ کی رحمتوں کے نزول کا ذریعہ بنتی ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے

ترجمہ: اور ہم ضرور آزمائیں گے تمہیں (کسی بھی قسم کے) خوف سے اور بھوک سے، مالوں اور جانوں اور پھلوں میں کمی سے اور خوشخبری سنائیے ان صبر کرنے والوں کو کہ جنہیں کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو وہ کہتے ہیں کہ بے شک ہم صرف اللہ ہی کے ہیں اور یقیناً ہم اسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ یہی وہ (خوش نصیب) ہیں جن پر ان کے رب کی طرح طرح کی نوازشیں اور رحمتیں ہیں اور یہی لوگ ہدایت یافتہ ہیں۔

مرید کا اعلیٰ ظرف ہونا خود اس کے لیے باعث سعادت ورحمت ہے۔ ایسا بندہ سلسلہ طریقت سے ملنے والی روحانی تربیت سے خوب بہرہ مند ہوتا ہے اور جو لوگ اپنے ظرف کو اعلیٰ بنانے میں مرشد کی کوششوں کا مثبت جواب نہیں دیتے وہ روحانی تربیت کے ابتدائی مرحلوں میں ہی پیچھے رہ جاتے ہیں۔

خود ستائش:

ہم میں سے ہر شخص اپنا بھلا چاہتا ہے، ہر شخص اپنی تعریف بھی چاہتا ہے اور تعریف ہونی بھی چاہیے۔ تعریف سننے کی خواہش رکھنا کوئی بری بات نہیں ہے۔ تعریف سے انسان کو خوشی ہوتی ہے۔ حوصلہ ملتا

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہے۔ تعریف کی وجہ سے تھکن بھی دور ہو جاتی ہے۔ تعریف کی وجہ سے مزید اچھا کام کرنے کا عزم بیدار ہوتا ہے۔ جائز تعریف کے نتائج مثبت اور خوشگوار ہوتے ہیں۔ تعریف کی وجہ سے جذبہ تعمیر میں اور پیداواریت Productivity میں اضافہ ہوتا ہے۔ والدین اپنے بچوں کی تعریف کردیں، بیٹے، بیٹی کی تعریف کردیں تو بچوں کو بہت خوشی ہوتی ہے۔ اسکول یا کالج یا یونیورسٹی کے استاد اپنے کسی شاگرد کی تعریف کردیں اسے خوشی ہوتی ہے ،اگر پرنسپل اپنے تعلیمی ادارے کے کسی طالب علم کی تعریف کردیں تو اسے بہت زیادہ خوشی ہوتی ہے۔ دفتر میں افسر اپنے کسی ماتحت کی تعریف کردیں تو وہ بہت خوش ہوتا ہے۔ پیرومرشد اپنے کسی مرید کی تعریف کردیں تو اس مرید کی خوشی کا تو کوئی ٹھکانہ ہی نہیں ہوتا۔

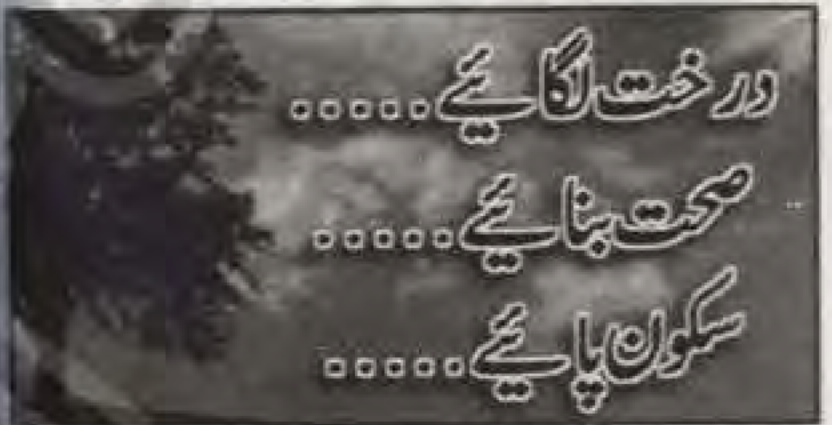
ان مثالوں سے یہ بتانا مقصود ہے کہ تعریف بذات خود اچھی بات ہے اور تعریف کی خواہش رکھنا کوئی بری بات نہیں۔ معاملہ دراصل وہاں سے بگڑنا شروع ہوتا ہے جب تعریف کی خواہش حد اعتدال سے بڑھ کر خود ستائش اور خود پرستی کی حدوں میں داخل ہو جاتی ہے۔

دنیاوی یا شعوری معاملات میں کوئی ایسا مقام پانے کے لیے جہاں دوسرے لوگ آپ کی تعریف کریں سخت محنت وجدوجہد کرنی پڑتی ہے۔

حصول علم میں نمایاں کامیابیوں کے لیے کئی سال سخت محنت کی ضرورت ہے۔ بزنس میں کامیابی کے لیے بہت پاپڑ بیلنے پڑتے ہیں۔ پروفیشن میں مقام بنانا، اعلیٰ افسری تک پہنچنا، فنون کے شعبے میں، کھیل کی دنیا میں نام پیدا کرنا کوئی آسان کام نہیں۔ سال ہا سال سخت محنت ومشقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان مادی شعبوں میں کوئی معیار اور کوئی چیک اینڈ بیلنس بھی مقرر ہوتا ہے۔ دوسری طرف لاشعوری معاملات میں بظاہر کوئی معیار یا دنیاوی طرزوں پر چیک اینڈ بیلنس کا کوئی عمومی معیار مقرر نہیں ہے۔ اس لیے لاشعوری معاملات میں دوران تربیت بھی اور تربیت کے بعد بھی بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ لاشعوری معاملات میں تربیت لینے والے جس بندے میں خود ستائش اور خود پرستی کے جذبات کا غلبہ ہوگا وہ اپنی ذرا ذرا سی کیفیات پر لوگوں کی تعریف سننا چاہے گا۔ ایسا بندہ لوگوں پر اپنا کوئی تاثر قائم کرنے کے لیے اپنی کیفیات کو بڑھا چڑھا کر بھی بیان کرسکتا ہے اور کبھی دوسروں کو خوش یا متاثر کرنے کے لیے بے بنیاد باتیں بھی کرسکتا ہے۔

سلاسل طریقت میں خاص طور پر سلسلہ عظیمیہ میں اراکین سلسلہ کے سامنے اور عام لوگوں کے سامنے اپنی روحانی واردات وکیفیات کو بیان کرنے سے منع کیا گیا ہے۔ روحانی واردات وکیفیات صرف مرشد کریم کے سامنے ذاتی طور پر پیش ہو کر بیان کی جائیں یا تحریری طور پر ان کے سامنے پیش کی جائیں۔ مرشد کریم اپنے کسی شاگرد کو اس کی واردات دوسروں کے سامنے بیان کرنے کی اجازت مرحمت فرمادیں تو پھر وہ مرید (خاتون یا مرد) دوسروں کے سامنے اپنی واردات بیان کرسکتا ہے۔ مرشد کی جانب سے اجازت کے بغیر کسی بھی مرید کو اپنی کیفیات وواردات قلبی دوسروں کے سامنے کسی طرح بیان کرنے کی اجازت نہیں ہے۔

(جاری ہے)



زیرِ نظر سلسلہ وار مضمون فرانسیسی زبان کی کتاب کے ترجمے سے ماخوذ ہے۔ اس مضمون کے ذریعے قارئین کرام حضرت امام جعفر صادقؓ کی شخصیت کو بطورِ سائنسدان ملاحظہ کررہے ہیں۔

حضرت امام جعفر صادقؑ
ایک عظیم سائنسدان

پانچواں حصہ

سمعیہ علوی

(گزشتہ شمارے سے جاری حضرت امام جعفر صادقؓ کے شاگرد اور مشہور سائنسدان جابر بن حیان کی حضرت امام جعفر صادقؓ سے مابعد الطبیعات اور مابعد النفسیات پر علمی گفتگو کا اگلا حصہ پیش خدمت ہے۔)

جابر بن حیان: آپؓ نے فرمایا کہ ہر ستارہ ایک وسیع دنیا ہے کیا ان دنیاؤں میں مخلوقات کا سراغ ملتا ہے....؟

حضرت امام صاحبؓ: اس میں کوئی شک نہیں کہ دوسرے سیاروں میں مخلوقات موجود ہیں۔

جابر بن حیان: اللہ تعالیٰ نے جب انسان کو مارنا ہی ہوتا ہے تو اسے اس جہاں میں کیوں لاتا ہے کیا یہ بہتر نہیں ہے کہ اس دنیا میں مارنے کے لیے پیدا ہی نہ کرے....؟

حضرت امام صاحبؓ: جو کچھ تمہاری نظروں میں موت کی صورت جلوہ گر ہوتی ہے، وہ دراصل دوسری زندگی کی ابتدا ہے اور اللہ تعالیٰ انسان کو اس جہان میں اس لیے پیدا کرتا ہے تاکہ انسانیتِ کاملہ کا ایک مرحلہ یہاں طے کرلے۔

اس مرحلے کے بعد انسان گزشتہ مرحلے سے زیادہ کامل انسان کی صورت میں دوسرے جہان میں جاتا ہے اور پھر اس جہان میں بھی کامل انسان ایک مرحلہ طے کرتا ہے۔

تخلیق کا حتمی سبب خداوند تعالیٰ کی طرف تمام مخلوقات حتیٰ کہ جمادات کے لیے اس کی محبت اور لطف و کرم سے عبارت ہے اور فلسفے کی رُو سے کائنات کو وجود میں لانے کا سبب اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم کے علاوہ کوئی دوسرا ہو ہی نہیں سکتا۔ چونکہ اگر کائنات کو تخلیق کرنے کا کوئی اور سبب ہوتا اور وہ سبب خدا کو کائنات کی تخلیق پر مجبور کرتا تو ایک مجبور خدا کو تسلیم نہیں کیا جاسکتا۔

الہامی دانش:

جابر نے پوچھا: بشری عقل کے الہامی دانش سے موازنے سے آپ کی کیا مراد ہے....؟

امام جعفر صادقؓ نے جواب دیا! میں بشری عقل کا الہامی دانش سے موازنہ نہیں کرسکتا اور کوئی انسان اس موازنے پر قادر نہیں، صرف یہ کہنا چاہتا تھا کہ الہامی

WWW.PAKSOCIETY.COM

دانش بشری عقل سے اس قدر برتر ہے جس کا قیاس کرنا ممکن نہیں اور اس کی برتری وہم و گمان میں بھی نہیں آسکتی۔ یہ بات میں نے اس لیے بیان کی ہے تاکہ میں یہ واضح کرسکوں کہ میں اپنی عقل کے مطابق کائنات کے وجود میں آنے کے سبب کو مدنظر رکھتا ہوں نہ کہ ایسی عقل کے مطابق جس سے میں بے خبر ہوں۔

جابر نے سوال کیا، میں آپ کا مقصد نہیں سمجھا....؟؟

امام جعفر صادقؑ نے فرمایا میرا مطلب یہ ہے کہ میری عقل یہ کہتی ہے کہ ہر چیز کی تخلیق کا کوئی سبب موجود ہوتا ہے اور میری عقل کسی ایسے معلول (جس کا سبب یا علت بیان کی گئی ہو) کو تسلیم نہیں کرتی جس کی علت موجود نہ ہو، کیونکہ بشری عقل ہے اور شاید الہامی دانش کے وسیع احاطے میں علت کا مسئلہ سرے سے موجود نہ ہو اور خالق کے نزدیک ضروری ہی نہ ہو کہ ایک ایسی علت وجود میں آئے جس سے کوئی معلول نمودار ہو اور اس طرح کا حادثہ وجود میں آئے۔

ہماری عقل علت و معلول کے رابطے کو اس قدر ضروری خیال کرتی ہے کہ اس رابطے کے باہر مخلوقات کی پیدائش کو سمجھنے سے قاصر ہے اور جونہی کسی تخلیق کو دیکھتی ہے فوراً اس کی علت جاننے کی کوشش کرتی ہے شاید الٰہی مشینری میں، جو خداوند تعالیٰ کے ارادے کی مطیع ہے تخلیقات بغیر کسی علت کے وجود میں آتی ہوں اور کسی علت کے موجود ہونے کی ضرورت نہ ہو۔ لہٰذا شاید یہ کائنات کسی علت کے بغیر وجود میں آگئی ہے۔

جابر بن حیان نے سوال کیا.... آپ نے جو کچھ فرمایا ہے، میں اچھی طرح سمجھ گیا ہوں

بیماری:

جابر نے سوال کیا: بیماری کے بارے میں آپ کا کیا نظریہ ہے....؟ کیا بیماری کو خداوند تعالیٰ انسان پر نازل کرتا ہے یا یہ کہ کسی حادثے کے نتیجے میں رونما ہوتی ہے....؟

امام جعفر صادقؑ نے فرمایا.... بیماریوں کی تین اقسام ہیں۔

بیماریوں کی ایک قسم وہ ہے جو مشیت الٰہی سے رونما ہوتی ہیں ان میں بڑھاپا بھی شامل ہے کوئی بھی اس بیماری سے بچ نہیں سکتا یہ ہر ایک کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔

بیماریوں کی دوسری قسم وہ ہے جو آدمی کی جہالت یا ہوس کے نتیجے میں رونما ہوتی ہیں جبکہ خداوند تعالیٰ فرماتا ہے کہ کھانے اور پینے میں اسراف سے کام نہ لو اگر آدمی کھانے پینے میں اسراف نہ کرے اور چند لقمے کم کھائے اور چند گھونٹ کم پیے تو بیماری کا شکار نہیں ہوگا۔

بیماریوں کی تیسری قسم وہ ہے جو جسم کے دشمنوں سے ہوتی ہیں اور وہ انسانی جسم پر حملہ کرتے ہیں لیکن جسم اپنے پورے وسائل کے ساتھ ان کا مقابلہ کرتا ہے اگر جسمانی قوت ان دشمنوں کا مقابلہ کرنے میں ناکام رہے تو انسان بیمار پڑ جاتا ہے۔

بیماری کی حالت میں بھی جسم مقابلہ کرتا رہتا ہے اس مقابلے کے نتیجے میں بیماری ختم ہو جاتی ہے اور بیمار شفایاب ہو جاتا ہے۔

جابر نے پوچھا....

جسم کے دشمن کون ہیں....؟

امام جعفر صادقؑ نے جواب دیا.... جسم کے دشمن اتنی چھوٹی مخلوق ہے جو بہت زیادہ چھوٹی ہونے کی وجہ سے دکھائی نہیں دیتی یہ مخلوق جسم پر حملہ کرتی ہے اور جسم میں بھی ایسی چھوٹی مخلوق موجود ہے جو بہت زیادہ چھوٹی ہونے کی وجہ سے نظر نہیں آتی اور جسم کے دشمنوں کے خلاف دفاع کرتی ہے۔

جابر نے پوچھا.... بیماری پیدا کرنے والے جسم کے دشمن کون سے ہیں....؟

امام جعفر صادقؑ نے جواب دیا.... ان کی اقسام کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ اس طرح جسم کا دفاع کرنے والے بھی مختلف اقسام کے ہیں لیکن جو چیز انہیں تشکیل دیتی ہے وہ محدود ہے۔

جابر نے عرض کیا....

آپ کی بات میری سمجھ میں نہیں آئی ان کی اقسام کیسے زیادہ ہیں اور جو چیز انہیں تشکیل دیتی ہے وہ محدود ہے....؟

جعفر صادقؑ نے فرمایا.... جو کتاب تم پڑھ رہے ہو وہ ہزاروں کلمات کی حامل ہے اور اس کتاب میں ہر کلمہ حروف سے لکھا گیا ہے لیکن جو حروف کلمات کو تشکیل دیتے ہیں وہ حروف تہجی محدود ہیں اور حروف تہجی کے چند گنے چنے حروف کے ساتھ ہزاروں کلمات لکھے جاسکتے ہیں جن میں سے ہر ایک یا ان کلمات کا ہر فقرہ مخصوص معنوں کا حامل ہے۔

ہمارے جسم کے دشمنوں کے خلاف دفاع کرنے والے تمہاری کتاب کے ہزاروں کلمات کی مانند ہیں لیکن سب محدود ہیں جو چند گروہوں سے تشکیل پاتے ہیں (جس طرح حروف تہجی سے کلمات تشکیل پاتے ہیں)

جابر نے عرض کیا.... اب میں سمجھ گیا کہ آپ کا کیا مطلب ہے۔

امام جعفر صادقؑ نے فرمایا....

میں تمہیں اچھی طرح سمجھانے کے لیے ایک اور مثال دیتا ہوں جانوروں میں زیادہ تر ایسے ہیں جن کی ہڈیاں گوشت اور خون ہے اور ہر طبقے کے جس جانور کا تم مشاہدہ کروگے تو دیکھوگے کہ وہ ہڈیاں، گوشت اور خون رکھتی ہے لیکن کیا اس تین مادوں سے تشکیل پانے والے تمام جانور ایک دوسرے سے مشابہ ہیں۔ اونٹ کی ہڈیاں گوشت اور خون ہے بلی بھی ہڈیوں، گوشت اور خون کی حامل ہے لیکن اونٹ اور بلی کے درمیان کوئی مشابہت نہیں ہے ان میں سے ایک گھاس کھانے والا ہے اور دوسرا گوشت خور ہے جبکہ ان کے جسم کو تشکیل دینے والے عناصر بنیادی طور پر ایک ہی ہیں۔ میں نے بنیادی طور پر اس لیے کہا کہ بلی کے گوشت کی جنس اونٹ کے گوشت کی جنس سے مختلف ہے لیکن بنیادی طور پر دونوں گوشت ہی ہیں۔

ہمارے جسم کے دشمن اور وہ جو ہمارے جسم کے دشمنوں کا مقابلہ کرتے ہیں۔ بنیادی لحاظ سے تھوڑے سے عناصر سے تشکیل پاتے ہیں۔ لیکن ان کی اقسام زیادہ ہیں۔

وجودِ دنیا:

جابر نے دریافت کیا.... دنیا کب وجود میں آئی....؟

امام جعفر صادقؑ نے جواب دیا.... یہ خدا جانتا ہے۔

جابر نے سوال کیا.... یہودیوں کے بقول اب اس کی پیدائش 4762واں سال گزر رہا ہے۔

امام جعفر صادقؑ نے فرمایا.... خدا کے علاوہ کوئی نہیں جانتا کہ دنیا کب معرض وجود میں آئی اور عقل کہتی ہے کہ دنیا یہودیوں کی اس روایت سے کہ دنیا کا 4726واں سال ہے، سے کہیں زیادہ پرانی ہے۔

اگر کوئی عالم انسان صحراؤں، پہاڑوں، دریاؤں اور سمندروں پر نظر ڈالے تو اسے اندازہ ہوگا کہ کائنات کی عمر 4726سال سے کہیں زیادہ ہے۔

جابر نے دریافت کیا.... اندازاً بھی یہ نہیں بتایا جاسکتا کہ کائنات کو وجود میں آئے کتنا عرصہ ہو چکا ہے....؟

امام جعفر صادقؑ نے فرمایا.... صرف خدا ہی جانتا ہے کہ کائنات کب وجود میں آئی۔ دنیا کی بعض اقوام دنیا کو یہودیوں کی اس روایت کے برعکس کہیں زیادہ

WWW.PAKSOCIETY.COM

پرانی سمجھتی ہیں۔

ہندوالوں کے بقول دنیا کی عمر کے بیس ہزار سال گزر چکے ہیں۔ چینی دنیا کو اس سے کہیں زیادہ قدیم سمجھتے ہیں، ان کے بقول دنیا کی عمر ایک لاکھ سال ہے یعنی یہودی راویوں کی روایت سے بیس گنا بھی زیادہ۔

جابر نے سوال کیا.... اس دنیا کا خاتمہ کب ہوگا....؟ کیا اس کے بعد جہان باقی نہیں رہے گا....؟

امام جعفر صادقؓ نے فرمایا.... ایسا زمانہ ہر گز نہیں آئے گا کہ جہان موجود نہ ہو کیونکہ جو چیز ایک مرتبہ وجود میں آجاتی ہے فنا نہیں ہوتی، صرف اس کی شکل تبدیل ہوتی ہے۔

جابر نے سوال کیا.... کہا جاتا ہے کہ دنیا کے اختتام پر سورج اور چاند کی روشنی ختم ہوجائے گی کیا یہ حقیقت ہے....؟

امام جعفر صادقؓ نے فرمایا.... ممکن ہے ایسا زمانہ آئے کہ سورج ماند پڑ جائے اس صورت میں چاند بھی ماند پڑ جائے گا اور چاند سورج سے روشنی نہیں حاصل کرسکے گا تو وہ دنیا کا خاتمہ نہ ہوگا بلکہ دنیا کے ایک اور دور کا آغاز ہوگا۔

جابر نے پوچھا.... آپ سورج کے ماند پڑنے کے وقت کی قیاس آرائی کرسکتے ہیں....؟

امام جعفر صادقؓ نے فرمایا.... صرف خداوند تعالیٰ بتا سکتا ہے کہ سورج کب ماند پڑے گا....؟ لیکن میرا نظریہ یہ ہے کہ یہ واقعہ اتنا جلدی وقوع پذیر نہیں ہوگا اور شاید بیابان کی ریت کے ذرات کی تعداد کے برابر سال گزر جائیں تب کہیں جاکر سورج ماند پڑے اور اس وقت کائنات میں نئے دور کا آغاز ہوگا۔

(جاری ہے)

نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں

اگر آپ کو مضمون نگاری یا کہانی نویسی کا شوق ہے اور اب تک آپ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اٹھائیے.... یہ خیال رہے کہ موضوع اور تحریری حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کرسکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کاپی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے اور اپنے تعمیری خیالات کو تحریر کی زبان دیجیے۔

تحریر کی اصلاح اور نوک پلک سنوارنا ادارہ کی ذمہ داری ہے۔

شعبہ مضامین

روحانی ڈائجسٹ،

1-D,1/7 ناظم آباد۔ کراچی

حضرت میاں میر رحمۃ اللہ علیہ

محمد اقبال جیلانی

حضرت میاں میرؒ ان صوفیا میں سے تھے جن کی ریاضت و عبادت اور نفس کشی تاریخ تصوف کا روشن باب ہے۔ لاہور میں رہ کر حضرت میاں میرؒ نے اپنے مریدوں کی اصلاح و فکر اور تہذیبِ نفس کر کے ایک ایسی جماعت پیدا کی جس سے رشد وہدایت کے چشمے پھوٹے اور پورا پنجاب معرفت کے ان آبشاروں سے سیراب ہوا۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

ایک نوجوان لڑکا جس کے چہرے پر ہلکی ہلکی داڑھی آنی شروع ہوئی ہے، رنگ گندمی ہے جس میں بہت زیادہ ملاحت ہے۔ پیشانی بلند، روشن آنکھیں، درمیانہ قد، موٹے کھدر کا لباس زیب تن کیے ایک جنگل سے گزر رہا ہے۔ اس کے چہرے پر خوف سے زیادہ اطمینان کے آثار ہیں۔ نہ گھر سے دور ہونے کا دکھ ہے، نہ منزل تک پہنچنے کی جلدی۔ نپے تلے پر اعتماد قدم ہیں جو اسے کسی طرف لے جا رہے ہیں۔ وہ علوم ظاہری کی تکمیل کے بعد سلوک کی منزلیں طے کرنے گھر سے نکلا ہے، اسے کسی رہنما کی تلاش ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ چلتا ہوا جنگل اسے کوہ سیوستان میں لے آیا۔ پیچھے جنگل تھا اور آگے پہاڑوں کا لامتناہی سلسلہ۔ تھوڑی ہی دیر میں شام اور پھر رات آنے کو تھی۔

وہ سوچ رہا تھا، کیا راستہ ختم ہو گیا.....؟

راستہ ختم ہو گیا تو منزل کہاں کھو گئی.....؟

اس کی آنکھیں ویرانے کا جائزہ لے رہی تھیں۔ ایک گوشے میں اسے ایک تنورد کھائی دیا۔ اسے تعجب ہوا کہ اس ویرانے میں روٹیاں کون پکاتا ہے۔ یہ تجسس اسے تنور کے قریب لے گیا پہلے تو اس نے سوچا اسے کیا۔۔۔، ہو گا کسی کا تنور۔ وہ یہاں سے گزر جائے لیکن پھر جیسے کسی غیبی طاقت نے اسے مجبور کیا کہ وہ اس تنور کو کھول کر دیکھے۔ اس نے تنور کے منہ سے پتھر ہٹا کر اندر جھانکا۔ تنور اندر سے گرم تھا اور اس کے اندر ایک پتھر رکھا تھا۔ دل نے کہا، ضرور یہ کسی مرد بزرگ کا مقام ہے۔ اس نے تہیہ کر لیا کہ وہ اس وقت تک یہاں سے نہیں جائے گا جب تک اس فقیر سے ملاقات نہیں کر لیتا جس کی قیام گاہ یہ ویرانہ ہے۔ وہ ادھر اُدھر دیکھنے لگا کہ شاید وہ خدا مست فقیر دکھائی دے جائے۔

انتظار ختم نہیں ہوا اور سورج کسی پہاڑ کے پیچھے چلا گیا۔ دھوپ نے آنکھیں بدلیں تو موسم کی شدت کا داؤ چل گیا۔ یخ بستہ ہوائیں اس کے جسم سے ٹکرا رہی تھیں۔

کچھ دیر گزری تھی کہ درندوں کی خوفناک آوازیں جنگل پار کر کے اس تک پہنچنے لگیں۔ وہ کئی مرتبہ اس تنور کے قریب گیا، تنور کی گرمی اسے آواز دے رہی تھی۔ اس نے کئی مرتبہ سوچا کہ اس تنور میں اتر کر سردی سے بچ جائے لیکن بے ادبی کے خیال نے اسے روک دیا۔

جو مقام کسی بزرگ کی نشست گاہ ہو، وہاں بیٹھنا گستاخی ہو گا۔ وہ تنور سے ہٹ کر ایک گوشے میں بیٹھ گیا اور انتظار کرنے لگا۔

اس سناٹے میں خود سے باتیں کرتے ہوئے اسے تین دن گزر گئے۔ بھوک نے ستایا، پیاس نے سمجھایا لیکن اس خوف سے پانی کی تلاش میں ہی نہیں گیا کہ اگر وہ بزرگ آ کر چلے گئے تو کیا ہو گا.....؟

دیدار کی تمنا تھی جو اسے استقامت بخشتی رہی۔ تین دن اور تین راتیں گزر گئیں اور ایک لقمہ غذا اس کے حلق سے نیچے نہ اترا۔ پانی کا ایک گھونٹ نصیب نہ ہو سکا۔ اپنی اس استقامت کو بھی وہ ان بزرگ کا تصوف سمجھ رہا تھا جن سے اس کی ملاقات ہونے والی تھی۔

چوتھا دن طلوع ہوا تھا کہ اس نے ایک بزرگ کو آتے ہوئے دیکھا۔ سردیوں کے موسم میں صرف ایک تہبند پہنے ہوئے تھے۔ کسی سے پوچھنے کی ضرورت نہیں تھی۔ اسے یقین آ گیا کہ یہی وہ مرد بزرگ ہیں۔ وہ اپنی جگہ خاموشی سے بیٹھا تھا۔ وہ ایسی جگہ تھا کہ بزرگ کی نظر اس پر نہ پڑ سکی۔ وہ بزرگ آئے اور ایک پتھر پر بیٹھ گئے۔ وہ لڑکا لرزتے قدموں سے اٹھا اور ان کے قریب ہاتھ باندھ کر کھڑا ہو گیا۔

"السلام علیکم.....!" لڑکے نے کانپتی آواز میں سلام پیش کیا۔

"وعلیکم السلام، میر محمد.....!" ان بزرگ نے نظریں اٹھا کر دیکھا۔

اس اجنبی بزرگ سے اپنا نام سن کر وہ لڑکا حیرت زدہ رہ گیا۔ ابھی اس کی حیرت کم نہیں ہوئی تھی کہ اس ویرانے میں بزرگ کی آواز پھر گونجی۔

"میر محمد.....! تم یہاں کتنے دن سے ٹھہرے ہوئے ہو.....؟"

"تین دن اور تین راتوں سے آپ کا منتظر تھا۔"

"میں نے تمہیں یہاں نہیں دیکھا۔"

"آپ غالباً کہیں گئے ہوئے تھے۔"

"نہیں تو..... بس آج ہی کچھ دیر کے لیے گیا تھا۔"

"ہو سکتا ہے، میری آنکھیں اس قابل نہ ہوں کہ آپ کو دیکھ سکیں اور آپ نے مجھے اس قابل نہ گردانا ہو۔"

"نہیں میر محمد! یہ بھی تو ہو سکتا ہے۔ ہم واقعی یہاں نہ ہوں۔ خیر چھوڑو، یہ بتاؤ، کچھ کھایا پیا.....؟"

"ان پتھروں میں غذا کہاں تلاش کرتا!"

"قرب و جوار میں تو کچھ مل جاتا۔"

"آپ کا دیدار کیے بغیر یہاں سے ہٹنا مجھے گوارا نہ تھا۔"

"ملاقات تو طے ہو چکی تھی تو پھر محروم کیسے رہتا۔"

"تو کیا میں یہ سمجھوں کہ میرا گوہر مقصود مجھے مل گیا؟"

"کیا خبر تو کس منزل کی تلاش میں گھر سے نکلا ہے۔"

"میری والدہ نے مجھے زیورِ تعلیم سے آراستہ کرنے کے بعد حکم دیا تھا کہ میں سلوک کی منزلیں طے کرنے کے لیے کسی مرد معرفت کی تلاش کروں۔ میں نے حضرت خضر سیوستانی کا نام سنا ہوا تھا۔ بس انہی کی تلاش میں نکلا ہوں۔"

"برخوردار! نام تو میرا بھی خضر ہے۔ اب یہ نہیں معلوم کہ تمہیں کس خضر کی تلاش ہے.....؟"

یہ سنتے ہی وہ لڑکا گھٹنوں کے بل بیٹھ گیا اور بزرگ کے دستِ مبارک کو بوسہ دیا "بس میں سمجھ گیا، میری منزل مجھے مل گئی۔ مجھے آپ ہی کی تلاش تھی۔ آپ ہی خضر سیوستانی ہیں۔"

"تم کہتے ہو تو یونہی ہو گا، اللہ نے تمہیں ہم تک پہنچا ہی دیا۔"

"گھر سے نیت کر کے نکلا تھا کہ آپ سے ملاقات ہو گی تو حلقہ غلامی میں شامل ہو جاؤں گا۔"

جیسا عظیم شیخ تھا، اتنا ہی جاں نثار مرید سامنے تھا۔ بیعت سے شرف یاب ہونا اگر مرید کے لیے سعادت کا باعث تھا تو شیخ کے لیے بھی باعث فخر تھا۔ روشن چراغ کو ایک اور روشن چراغ کی ضرورت تھی۔ بزرگ نے اس نوجوان کو بیعت سے سرفراز کیا اور اسی ویرانے میں ریاضتوں کے سفر طے ہونے لگے۔

یہ بزرگ سندھ میں سلسلہ قادریہ کے مشہور بزرگ حضرت خضر سیوستانیؒ تھے اور مرید باصفا حضرت میاں میر لاہوریؒ..... جو بہت جلد دنیائے معرفت میں آفتاب بن کر چمکنے والے تھے۔

***

حضرت میاں میرؒ سندھ کے قدیم شہر سیوستان میں پیدا ہوئے جو سہوان بھی کہلاتا تھا۔ یہ شہر سیوستان یا سہوان موجودہ پاکستان کے ضلع دادو میں واقع ہے اور سیہون شریف کے نام سے جانا جاتا ہے۔

حضرت میاں میرؒ کے والد گرامی قاضی سائیں دتہ اپنے علم و فضل اور زہد و تقویٰ کے اعتبار سے پورے سندھ میں ممتاز مانے جاتے تھے۔ آپ کی والدہ محترمہ بی بی فاطمہ، قاضی قاذن کی صاحب زادی تھیں۔ نہایت عالم و فاضل اور صاحب کشف و کرامات تھیں۔ آپ نے دعا فرمائی تھی کہ:

"اے اللہ! میں تجھ سے ایک ایسا بیٹا مانگتی ہوں جو عارف و کامل اور عبادت و ریاضت میں محو رہنے والا ہو۔"

یہ اس دعا ہی کا نتیجہ تھا کہ حضرت میاں میرؒ کی

WWW.PAKSOCIETY.COM

ولادتِ باسعادت ہوئی۔

میاں میرؒ کی عمر ابھی 12 سال کی ہی تھی کہ قاضی سائیں دتہ کا انتقال ہو گیا۔ والد گرامی کے انتقال کے بعد آپؒ کی تربیت کا بار والدہ پر آ گیا، خاندان بھر میں جن کے علم و فضل کا چرچا تھا۔ انہوں نے نا صرف یہ کہ آپ کو زیورِ تعلیم سے آراستہ کیا بلکہ سلسلۂ قادریہ کے سلوک کی تعلیم بھی دی۔ علم ظاہرہ کی تکمیل کے بعد حضرت میاں میرؒ والدہ کی اجازت سے حضرت شیخ خضرؒ کی تلاش میں گھر سے نکلے تاکہ ان کے ہاتھ پر بیعت کر سکیں۔

***

حضرت میاں میرؒ حضرت شیخ خضر سیوستانیؒ کے حلقہ ارادت میں شامل ہو گئے۔ حضرت شیخ خضرؒ سندھ میں سلسلہ قادریہ کے مشہور بزرگ گزرے ہیں۔ حضرت شیخ کے صبر و قناعت اور توکل کی انتہا یہ تھی کہ ساری زندگی مال دنیا کے نام پر ایک کوڑی بھی اپنے پاس نہیں رکھی۔

حضرت شیخ خضر سیوستانیؒ نے اپنی عمر کا طویل حصہ لوگوں سے الگ تھلگ رہ کر گزارا۔ پھر آپ سیوستان کے باہر ایک پہاڑ میں سکونت پذیر ہو گئے جہاں سارا وقت عبادتوں، مجاہدوں اور یاد الٰہی میں گزارتے تھے۔ حضرت خضر سیوستانیؒ نے ایک تنور بھی بنوایا تھا۔ جب شدید سردی کا موسم آتا تو آپ اس تنور کو جلتی ہوئی لکڑیوں سے بھر دیتے۔ پھر برفانی راتیں اسی تنور کے قریب بسر کرتے۔

حضرت شیخ خضر سیوستانیؒ سردی اور گرمی میں ہمیشہ ایک ہی لباس استعمال کرتے اور وہ لباس ایک تہبند پر مشتمل ہوتا۔ پہاڑ میں مقیم ہونے کے بعد شہر سے آپ کا رابطہ کم و بیش ختم ہو گیا تھا۔ اہل دنیا سے اجتناب کا یہ عالم تھا کہ اللہ کے سوا آپ کا کوئی دوست نہیں تھا۔

مغل شہزادے داراشکوہ نے اپنی دوسری مشہور تصنیف "سفینۃ الاولیاء" میں ایک مقام پر تحریر کیا ہے۔

ایک مرتبہ سیوستان کا حاکم حضرت شیخ خضرؒ کی زیارت کے لیے پہاڑ پر حاضر ہوا۔ اس وقت شدید گرمی کا موسم تھا حاکم سیوستان نے دیکھا کہ حضرت شیخ خضرؒ پر استغراق کی کیفیت طاری تھی اور آپ جلتی ہوئی دھوپ میں ایک تپتے ہوئے پتھر پر بیٹھے تھے۔ حاکم دبے پاؤں آگے بڑھا مگر حضرت شیخ خضر سیوستانیؒ نے آنکھ کھول کر نہیں دیکھا۔ پھر وہ آپ کے قریب پہنچ کر اس زاویے سے کھڑا ہو گیا کہ سورج اس کی پشت پر آ گیا اور حضرت شیخ چند لمحوں کے لیے حاکم کے سائے میں آ گئے۔ حاکم کی نیت یہی تھی کہ حضرت شیخ کچھ دیر کے لیے دھوپ سے محفوظ رہیں۔

پھر جیسے ہی حضرت شیخ پر حاکم سیوستان کا سایہ پڑا، آپ نے آنکھیں کھول دیں اور نہایت پُر جلال لہجے میں فرمایا۔ "تم کون ہو اور یہاں کس مقصد سے آئے ہو..؟"

"میں اس علاقے کا حکمران ہوں۔" حاکم سیوستان نے انتہائی عقیدت و انکسار کے ساتھ عرض کیا۔ "آپ کی زیارت سے شرفیاب ہونے کے لیے حاضر ہوا ہوں۔"

"کیا تم نے زیارت کر لی....؟" حضرت شیخ خضرؒ نے حاکم سے پوچھا۔

"جی ہاں! آپ کے صدقے میں یہ دولت دیدار حاصل ہو گئی۔" حاکم سیوستان نے فرطِ ادب سے کسی قدر خم ہوتے ہوئے کہا۔

"مقصد پورا ہو گیا....؟؟" حضرت شیخ خضر سیوستانیؒ نے اک خاص شان بے نیازی کے ساتھ فرمایا۔

"اگر آپ مجھے کسی خدمت کا موقع عنایت کریں تو یہ میرے لیے انتہائی سعادت ہو گی۔" حاکم سیوستان حضرت شیخ کے روبرو اپنے انکسار کا مظاہرہ کرنے کے لیے مزید خم ہو گیا۔

"میرے بھائی! مجھے کیوں تنگ کرتے ہو....؟"

حضرت شیخ خضر سیوستانیؒ نے نہایت بے زاری کے ساتھ فرمایا۔ "بفضل خدا میرا کوئی کام ایسا نہیں ہے جسے تم انجام دے سکو۔"

"میں جانتا ہوں مگر پھر بھی شیخ مجھے کسی خدمت کا موقع عطا فرمائیں۔"

حضرت شیخ خضر سیوستانیؒ کی بے زاری میں کچھ اور اضافہ ہو گیا تھا مگر پھر بھی آپ نے نہایت تحمل کے ساتھ فرمایا۔ "اگر میں تمہیں اپنی کسی خدمت کا موقع دوں تو کیا اسے خوش دلی کے ساتھ انجام دو گے....؟"

حاکم سیوستان حضرت شیخ کی بات کی گہرائی کو سمجھنے سے قاصر رہا اور انتہائی پُر جوش لہجے میں کہنے لگا۔ "شیخ! آپ حکم تو دیں۔"

"تم نے اپنا یہ سایہ جو مجھ پر ڈال رکھا ہے، اسے بلا تاخیر دور کر دو۔" حضرت شیخ سیوستانیؒ نے فرمایا۔ "جو لوگ اللہ کے سائے میں زندگی بسر کرتے ہیں انہیں کسی دوسرے سائے کی ضرورت نہیں ہوتی۔"

چند لمحوں کے لیے حاکم سیوستان کے چہرے پر مسرت کا جو رنگ ابھر آیا تھا، اس طرح ڈوب گیا کہ جیسے آندھی کا کوئی تیز جھونکا کسی چیز کو چھوتا ہوا گزر جائے۔

"اور دوسری خدمت یہ ہے کہ تم جہاں سے آئے ہو وہیں واپس چلے جاؤ۔" حضرت شیخ خضرؒ نے فرمایا۔

حاکم سیوستان کو محسوس ہوا کہ جیسے ایک تنہا شخص نے کسی لشکر جرار کو شکست دے دی ہو۔ وہ خجالت کے پسینے میں ڈوبا ہوا چند قدم پیچھے ہٹا اور اتنی دور جا کر کھڑا ہو گیا کہ اس کا سایہ حضرت شیخ خضر سیوستانیؒ پر نہ پڑے۔

حضرت شیخ نے نظر اٹھا کر حاکم سیوستان کی طرف دیکھا اور ناخوشگوار لہجے فرمایا۔ "جب ہم دونوں کے درمیان بات طے ہو چکی تو پھر کیوں کھڑے ہو....؟"

حاکم سیوستان نے نہایت شکستہ لہجے میں عرض کیا۔ "میں شیخ کے ارشاد کی تعمیل کرتے ہوئے واپس جاتا ہوں مگر پھر بھی میری تمنا ہے کہ اس خاص موقع پر جب آپ یاد حق میں مشغول ہوں تو میرے لیے دعائے خیر فرمائیں۔" حاکم سیوستان کی درخواست سن کر حضرت شیخ خضرؒ نے نہایت رقت آمیز لہجے میں فرمایا۔ "حق تعالیٰ مجھے اس وقت کے لیے زندہ نہ رکھے جب میرے دل میں اللہ کے سوا کسی دوسرے کا خیال آئے۔"

یہ تھے سلسلہ قادریہ کے ایک بزرگ حضرت شیخ خضر سیوستانیؒ.... اور یہ تھی ان کے جینے کی ادا۔

یہ تھے مرد کامل حضرت خضرؒ جن سے ملاقات کے بعد حضرت میاں میر کی زندگی ہی بدل گئی۔ وہ بے نیاز غیر جنہیں حاکم سیوستان کی موجودگی گوارا نہیں تھی، حضرت میاں میرؒ سے ملے تو ایسے مہربان ہوئے کہ بیعت سے سرفراز کیا۔

مرشد کامل سے بیعت ہونے کے بعد حضرت میاں میرؒ نے ذکرِ الٰہی کو اپنا مشغلہ بنا لیا اور ریاضت و مجاہدہ میں مشغول ہو گئے۔ حضرت خضرؒ نے قدم قدم پر آپ کی رہنمائی فرمائی۔ حضرت میاں میرؒ اپنے پیر و مرشد کی خدمت میں کتنے عرصے رہے، اس کا کسی دستاویز میں ذکر نہیں ملتا....! سردیاں، گرمیاں، دھوپ، چھاؤں ان ہی پہاڑوں کے درمیان گزرتی رہیں یہاں تک کہ آپ درجۂ کمال پر پہنچ گئے۔

حضرت شیخ خضرؒ نے آپ سے فرمایا کہ تمہیں جو کچھ حاصل کرنا تھا، کر لیا۔ اب تم تبلیغ دین کے لیے جہاں جانا چاہو، چلے جاؤ۔ بعض لوگوں نے یہ بھی لکھا کہ ان بزرگ کی وفات کے بعد آپ نے سیوستان کے پہاڑوں کو چھوڑا اور لاہور کی طرف عازم سفر ہوئے۔

(جاری ہے)

WWW.PAKSOCIETY.COM

ترجمہ:
"اور اللہ تعالیٰ بہترین روزی دینے والا ہے"۔

وَاللّٰہُ خَیْرُ الرّٰزِقِیْنَ

Prime Lace
Industries (PVT.) Ltd.
(Manufacturer & Exporter of
Embroidery Fabrics & Lace)
S.I.T.E. , Hyderabad
Phone No: (022)- 3880407
Fax No : (022)- 3880381

خطباتِ عظیمی

کوئی زندہ انسان مکمل طور پر دنیا کے معاملات سے خود کو آزاد نہیں کر سکتا۔ فکر طلب بات یہ ہے کہ سب سے اہم غذا ہے۔ غذا میں اللہ تعالیٰ کی بے شمار نعمتوں میں قابل تذکرہ گندم ہے۔ انسانوں کی غذا میں گندم کی بڑی اہمیت ہے۔ جس طرح اور پھل اور اناج پیدا ہوتے ہیں گندم بھی اسی طرح پیدا ہوتا ہے اور وہ نسل در نسل موجود ہے اور جب تک اللہ تعالیٰ کا حکم ہوگا وہ موجود رہے گا۔

کچھ دیر کے لئے یکسو ہو جایئے، اس لئے کہ ہم روحانی نقطہ نظر سے ایک تجربہ کر رہے ہیں۔

آپ کا کیا نام ہے؟ مثلاً آپ کا نام حیات ہے....

تین دفعہ دہرایئے کہ

میں حیات یکسو ہو گیا ہوں!

میں حیات یکسو ہو گیا ہوں!

میں حیات یکسو ہو گیا ہوں!

ہاتھ کھول دیجئے، ہاتھ میں ہتھیلی ہے۔ انگلیوں اور ہتھیلیوں کے درمیان بہت ساری لکیریں ہیں جن کو نجومی "ریکھا" کہتے ہیں.... جتنی لکیریں ہیں انہیں شمار کیجئے۔ ہاتھ کی لکیروں کی جتنی گنتی ہے، اتنی ہی صحت مند گندم کے دانے شمار کیجئے، ان دانوں پر غور کیجئے۔ ان میں جو دانہ سب سے زیادہ صحت مند اور چمکدار ہو اُسے (چٹکی) سے اُٹھایئے اور اپنے ہاتھ کی ہتھیلی پر رکھ لیجئے، غور کیجئے... آپ کی ہتھیلی پر گندم کا ایک دانہ ہے گندم کے دانے کے بیچ میں ایک خط ہے... یہ خط یا ہلکا سا شگاف ہماری رہنمائی کرتا ہے کہ دو پرت آپس میں اس طرح جُڑے ہوئے ہیں کہ آنکھ ان دونوں پرت کو ایک پرت دیکھ رہی ہے۔

باطنی خوردبین....!

اب ہم عام نگاہ سے ہٹ کر باطنی خوردبین نگاہ استعمال کرتے ہیں۔ گندم کا یہ حقیر سا دانہ ہمیں Base Ball کے برابر نظر آرہا ہے۔ اس میں بیشمار رنگین روشنیاں محوری گردش کر رہی ہیں۔ رنگین روشنیوں کو مختلف Gases حرکت دے رہی ہیں۔ Gases کیمیکل Changes کی بنا پر ٹوٹ رہی ہیں اور بکھر رہی ہیں۔

ہر پتے میں درخت کی تاریخ کا پورا ریکارڈ ہے۔

گندم کے دانے میں بیشمار رنگین روشنیاں محوری گردش کر رہی ہیں۔

نظام کائنات میں یہ قدریں مشترک ہیں کہ ہر چیز دوسری چیز سے ایک مخفی رشتے سے بندھی ہوئی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

کیمیکل Changes کا عمل رطوبت و برودت پر ہو رہا ہے جس کی وجہ سے گندم کی شریانوں میں روئیدگی دوڑ رہی ہے۔

اس روئیدگی میں مٹھاس بھی ہے، نمکیات بھی ہے اور زمینی عناصر بھی موجود ہیں۔ اس Base Ball جتنے بڑے گندم کے اردگرد ایک ہالہ ہے۔ ہالے کی چھ سمتوں میں آکسیجن ہے، ہوا ہے، خشکی ہے، تری ہے بیشمار Gases ہیں، مٹھاس ہے، نمکیات ہے، آئرن ہے، گولڈ ہے، سلور اور براونز وغیرہ وغیرہ۔ ان بیشمار Gases میں کوئی ایک Gas بھی بے رنگ نہیں ہے۔

غور کیجئے آنکھیں کھلی رکھیئے کوشش کریں تیس سیکنڈ کسی ایک نقطے پر نظر جمائیں پلک نہیں جھپکنی چاہیئے...

یہ عمل تین سے چار مرتبہ کریں۔

نوٹ: اگر تیس سیکنڈ تک پلک جھپکنے میں کامیابی نہ ہو تو اس کی مشق کی جائے چند روز میں مشق ہو جائے گی۔

اب ہم اس دانہ کو زمین کے پیٹ میں ڈالتے ہیں۔ زمین اس دانے کو اپنے بطن میں اس طور سمیٹ لیتی ہے جس طرح ماں شکم مادر میں بچے کے پہلے قطرے کو قبول کرتی ہے۔ زمین میں جتنے بھی عناصر ہیں وہ سب اس دانہ گندم کو اپنی آغوش میں لے کر خود اس کے اندر سرائیت کر جاتے ہیں اور گندم کو اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں۔ نتیجہ میں گندم کے اوپر پہلے سے موجود شگاف کھل جاتا ہے اور اس میں نہایت باریک موٹے بال کی طرح ایک تنا نمودار ہوتا ہے۔ جس کے اوپر گندم کے دو پرت لگے ہوئے ہیں یعنی عناصر نے گندم کو اپنے اندر جذب کرنے کے بعد زمین کے اوپر نشوونما پانے کے لئے دوبارہ لوٹا دیا ہے۔

اب یہ ننھا سا کومل معصوم تنا، ہوا، آکسیجن، دھوپ اور چاندنی کے اشتراک عمل سے بتدریج نشوونما پاتا ہے اور درخت بن جاتا ہے۔

گندم کے ایک بیج میں سے دس شاخیں یا دس تنے، دس بالیاں نکلتی ہیں۔ ایک صحت مند بالی میں چھیاسٹھ گندم کے دانے ہوتے ہیں۔ گندم کے ایک بیج سے ہمیں جو گندم حاصل ہوتی ہے اس کی تعداد چھ سو ستر (۶۷۰) ہے۔ اگر زمین اچھی ہو کھاد اچھی دی جائے، پانی کا معقول انتظام ہو تو اسّی یا نوے دانے فی بالی نکلتے ہیں یعنی ایک دانہ گندم سے انسانی غذا کے لئے قدرت ۹۲۰ دانے فراہم کرتی ہے۔

اگر زمین میں ایک من یا سوا من بیج بویا جائے تو انسانی غذا کے لئے چالیس سے پچاس من گندم حاصل ہوتی ہے۔ یہ حال ہماری اس غذا کا ہے جو دنیا میں دوسرے نمبر پر استعمال ہوتی ہے۔ ساری دنیا میں پہلے نمبر پر جو غذا کھائی جاتی ہے وہ چاول ہے۔

آیئے اب فروٹ کے اوپر غور و فکر کرتے ہیں۔ یہ ایک صحت مند اور خوبصورت بڑی نارنگی ہے۔ عجیب بات یہ ہے کہ اس کی کوئی چیز بے رنگ نہیں۔ چھلکے کے اوپر کا حصہ خوش رنگ اور چمکدار نارنجی ہے۔ چھلکے کے اندر کا حصہ سفید ہے۔

چھلکے سے بنا ہوا غلاف کھول کر دیکھیں تو اندر ہمیں آپس میں جڑی ہوئیں قاشیں ملتی ہیں... ہر قاش کے اوپر ایک پردہ ہے یہ پردہ بھی رنگین ہے۔ اسی پردے کے نیچے Tissues ایک دوسرے سے پیوست جڑے ہوئے ہیں۔ یہ بھی رنگین ہیں۔ Tissues کے درمیان بیج ہے۔ یہ بیج بھی دو رنگوں سے مرکب ہے۔

کوتاہ عقل انسان کتنا بے شعور ہے کہ رنگین چیز کو "نارنگ" کہتا ہے۔ ایک صحت مند نارنگی میں نو یا دس پھانکیں ہوتی ہیں۔ ایک پھانک میں ۳۱۳ رس سے بھری ہوئی تھیلیاں ہوتی ہیں۔ جب ہم کینو یا سنگترہ یا نارنگی سے شوق فرماتے ہیں تو دراصل ۳۱۳ رس کی بھری ہوئی تھیلیوں کا رس پیتے ہیں....!

پھر غور کیجئے!

پانی کا نیچر یہ ہے کہ وہ نشیب میں بہتا ہے لیکن درخت کے تنے میں وہ اوپر ہی اوپر چلتا ہے۔

انتہا یہ ہے کہ اسّی فٹ کے ناریل کے درخت پر پیالوں میں جمع ہو کر لٹک جاتا ہے، ہم زمین کھودتے ہیں تو ہمیں وہاں پر کوئی پسٹن پمپ نظر نہیں آتا لیکن پانی چشمہ کی طرح اوپر ابل رہا ہے۔

ہم کہتے ہیں کہ ہمیں زمین کھینچ رہی ہے تو زمین کے کھینچنے کا مطلب تو یہ ہے کہ زمین نے جڑیں پکڑی ہوئی ہیں۔ درخت کی تو جڑیں زمین کے اندر ہیں مگر دس فٹ، بیس فٹ، پچاس فٹ، اسّی فٹ کا درخت آسمان سے باتیں کرتا ہوا نظر آتا ہے۔ زمین میں تین چار فٹ تک جڑیں ہوتی ہیں اور درخت کا قد اسّی فٹ سے زیادہ ہو جاتا ہے۔

ہر شے کی بنیاد پانی ہے۔ پانی کے اوپر ہی تخلیق کا پورا نظام چل رہا ہے۔ پانی نہ ہو تو زمین بے آب و گیاہ و بنجر بن جائے گی۔ پودوں درختوں اور نباتات کی دوسری چیزوں کی نشوونما کے لئے نمی ہوا اور گرمی کا ہونا ضروری ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ فاسفورس، پوٹاشیم اور نائٹروجن نہ ہو تو تب بھی نشوونما نہیں ہو گی اور یہ سب چیزیں قدرت نے پانی میں جمع کر دی ہیں۔ جب پانی زمین میں دوڑتا ہے تو جڑیں پانی کو چوس کر اپنے اندر جذب کر لیتی ہیں۔ درختوں کے ساتھ اگر پتے نہ ہوں تو انہیں درخت نہیں کہا جاتا۔

درختوں کی زیبائش ہی پتوں کے ساتھ ہے لیکن یہ پتے صرف زیبائش کا ہی کام نہیں کرتے ان کے اوپر درخت کی زندگی کا انحصار بھی ہے۔

ہر پتے میں رگیں ہوتی ہیں۔ مسامات ہوتے ہیں۔ یہ مسامات کاربن کو پتوں کی رگوں میں دوڑاتے ہیں اور یہی مسامات آکسیجن کو باہر نکالتے ہیں۔

پتوں کی بھی ایک پوری دنیا ہے۔ پتے درخت کو زندہ بھی رکھتے ہیں اور یہی پتے اگر بیمار ہو جائیں تو درخت بیمار ہو کر ختم ہو جاتا ہے۔ ہر پتے میں درخت کی تاریخ کا پورا ریکارڈ ہے۔ اگر کسی طریقے پر درختوں کے پتوں کی ریکھا (رگوں کا جال) کی زبان سیکھ لی جائے تو ایک پتے میں پورے درخت کی زندگی کا ریکارڈ، اس کی نسل کا ریکارڈ سمجھ میں آجاتا ہے۔ درخت آپس میں باتیں بھی کرتے ہیں خوش بھی ہوتے ہیں، غمگین بھی ہوتے ہیں، بچپن کا دور پورا کر کے جوان ہوتے ہیں۔ جوانی کی سیڑھیاں پھلانگ کر، بوڑھے بھی ہوتے اور جیتے مرتے ہیں۔

یہی پتے جب زمین پر گرتے ہیں تو زمین کے اوپر نباتات کے لئے کھاد کا کام دیتے ہیں۔ انسان کے پاس ایسی کوئی طاقت نہیں ہے کہ وہ اتنی بڑی زمین پر کھاد ڈال سکے۔ بارش برستی ہے بجلی کڑکتی ہے بجلی کی کڑک سے اور بارش کی بوندوں سے کھیتوں کو بیش بہا نائٹروجن مہیا ہوتی ہے۔

***

الحمد للہ رب العالمین ہر قسم کی تعریفیں اللہ کیلئے ہیں جو ایسا منتظم اعلیٰ ہے جس نے عالمین کے لئے ایک مکمل نظام قائم کیا ہے۔

زمین کے اوپر موجود مخلوقات کی یہ بہت مختصر روئیداد اس لئے لکھی گئی کہ ہمارے اندر تفکر پیدا ہو۔ ہم یہ دیکھ سکیں اور سمجھ سکیں اور اس بات پر یقین کریں کہ نظام کائنات میں یہ قدریں مشترک ہیں کہ ہر چیز دوسری چیز سے ایک مخفی رشتے سے بندھی ہوئی ہے اور یہ مخفی رشتہ ایسا مضبوط رشتہ ہے کہ مخلوق میں کوئی ایک فرد بھی اس رشتہ سے انکار کر سکتا ہے اور نہ اس رشتے کو توڑ سکتا ہے۔ جب تک کوئی شے دوسری شے کے کام آرہی ہے اس کا وجود ہے ورنہ پھر وہ شے مٹ جاتی ہے۔ یہ پورا انتظام ہے جو پانی کی دنیا میں زمین کے اوپر کی دنیا میں زمین کے اندر کی دنیا میں فضا

WWW.PAKSOCIETY.COM

میں خلا میں آسمانوں میں اور انسانوں میں جاری وساری ہے۔

قدرت یہ بھی چاہتی ہے کہ زمین کا کوئی خطہ کوئی حصہ قدرت کے فیض سے محروم نہ رہے۔ قدرت نے اسی لئے درختوں کو دور دراز زمین تک پہنچانے کے لئے وسائل بنائے ہیں۔ ہوا نے بیجوں کو اپنے دوش پر بٹھا کر دور دراز مقامات تک پہنچایا۔ نالوں ندیوں اور دریاؤں نے بیجوں اور جڑوں کو زمین کے ہر خطہ تک پہنچادیا۔

جب کوئی قوم اس سسٹم سے تجاوز کرتی ہے اور ایثار سے خود کو محروم کر دیتی ہے تو قدرت اسے مٹادیتی ہے۔

جو قوم غیروں کے دستر خوان کے لقموں پر پلتی ہے محنت اور ایثار سے کام نہیں لیتی صرف دعاؤں اور وظیفوں میں مصروف رہتی ہے اور عملی اقدام نہیں کرتی وہ خشک درخت کی طرح ہے جس کا کوئی سایہ نہیں ہوتا جس پر کوئی پھل نہیں لگتا۔ وہ صرف جلانے کے کام آتا ہے۔

اس خوبصورت زمین پر صرف وہ قومیں باقی رہتی ہیں جو مظاہر فطرت کے جاری وساری قانون سے واقف ہوں اور حیرت انگیز تخلیق اور نظام آفرینش کا مطالعہ کرتی ہوں ۔ ظالم اور جاہل نہ ہوں۔ سب سے بڑا ظلم اور جہالت یہ ہے کہ انسان کو یہ معلوم نہ ہو کہ آسمانی دنیا کا مشاہدہ کئے بغیر کوئی قوم کائناتی سسٹم سے واقف نہیں ہوتی اور اپنی ذات کا عرفان نہ ہو تو انسان اور حیوان ایک گروہ کے دو افراد ہیں ۔ انسان کو یہ معلوم ہونا چاہئے کہ زمین کے خزانوں کو استعمال کئے بغیر کوئی قوم زندہ نہیں رہ سکتی۔ زمین کے خزانوں کے استعمال کا عمل اور طریقہ قرآن میں تفکر اور زندگی میں ایثار کے علاوہ کچھ نہیں ہے اور اس کی مثال ہمارے سامنے حضرت ابراہیمؑ اور حضرت اسمٰعیلؑ کا یقین وایثار ہے۔

حضرت ابراہیمؑ نے باطل عقائد کی تکذیب، کائنات میں تفکر اور اللہ وحدہ لاشریک کی پرستش کو اپنے لئے اولاد کے لئے اور امت کے لئے منتخب کیا۔

تو اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

"میں تجھے بنانے والا ہوں انسانوں کے لئے امام۔"

(سورہ البقرہ۔ آیت 124)

حضرت ابراہیمؑ نے اپنی اولاد کے لئے پوچھا تو اللہ تعالیٰ نے فرمایا۔

"تیری اولاد میں سے ظالم لوگ محروم ہو جائیں گے۔" (سورہ البقرہ۔ آیت 124)

نوٹ: یہ مضمون مندرجہ ذیل آیات کی روشنی میں لکھا گیا ہے:

سورۂ یونس: آیت 31 تا 32، سورۃ النمل: آیت 60 تا 64، سورۂ عبس: آیت 24 تا 32، سورۃ الواقعہ: آیت 63 تا 73، سورۂ ہود: آیت 57۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب

نظرِ بد اور شر سے حفاظت

اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

اپنے قریبی بک اسٹال سے طلب فرمائیں یا براہِ راست منگوانے کے لیے رابطہ کیجیے۔

021-36606329

لیکچر 29

علم الاسماء: کائنات کی ساخت اور ساخت میں مختلف مقداریں اور ان مقداروں سے ترتیب پا کر مختلف نوعیں اور ہر نوع میں مخصوص صفات صفاتی اشتراک، ہر نوع کے الگ الگ افراد اور افراد سے باہمی رشتہ ہر ذی عقل اور ذی فہم آدمی کو اس طرف متوجہ کرتا ہے کہ ساری کائنات ایک کنبہ ہے اور اس کنبے کا ایک سرپرست اعلیٰ ہے۔ کائنات میں کوئی بھی نوع ہو، یا کسی بھی نوع کا فرد ہو، کائنات کے افراد سے رشتہ منقطع نہیں کر سکتا۔ کوئی فرد کائنات میں موجود نوعوں یا اجرام سماوی سے واقفیت رکھتا ہو یا نہ رکھتا ہو اس کے ساتھ تخلیقی رشتہ میں بندھا ہوا ہے۔ کوئی ایک آدمی سورج کی روشنی اور چاند کی چاندنی سے انکار نہیں کر سکتا۔ کوئی فرد جس طرح درخت کو درخت دیکھتا ہے اسی طرح دوسری نوع کے افراد بھی درخت دیکھتے ہیں۔ علیٰ ھذا القیاس تمام نوعیں ایک دوسرے سے باہمی رشتہ رکھتی ہیں ایک دوسرے کو پہچانتی ہیں اور ایک دوسرے کے کام آتی رہتی ہیں۔ جس طرح مخلوق کا ہر فرد یہ جانتا ہے کہ ہوا کے بغیر زندگی ممکن نہیں ہے اسی طرح ہوا بھی یہ شعور رکھتی ہے کہ پانی کے ننھے ننھے ذرات اپنے دوش پر اٹھا کر ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنا میری ڈیوٹی ہے۔ جس طرح انسان پانی پی کر پیاس بجھاتے ہیں اسی طرح ہوا کو بھی یہ شعور حاصل ہے

کتاب لوح وقلم روحانی سائنس پر وہ منفرد کتاب ہے جس کے اندر کائناتی نظام اور تخلیق کے فارمولے بیان کیے گئے ہیں۔ ان فارمولوں کو سمجھانے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے روحانی طلباء اور طالبات کے لیے باقاعدہ لیکچرز کا سلسلہ شروع کیا جو تقریباً ساڑھے تین سال تک متواتر جاری رہا۔ یہ لیکچرز بعد میں کتابی صورت میں شایع کیے گئے۔ ان لیکچرز کو روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر پیش کیا جارہا ہے تاکہ روحانی علوم سے دلچسپی رکھنے والے تمام قارئین حضرات وخواتین ان کے ذریعے آگاہی حاصل کرسکیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

کہ وہ پانی کے بخارات اور پانی کے ذروں کو اٹھا کر ان مقامات تک لے جاتی ہے جہاں سے ندی نالے اور دریا بنتے ہیں لیکن پانی کو ہوا کو درختوں کو یہ شعور نہیں ہے کہ شعور کا علم کیا ہے....؟ یہ علم اللہ نے صرف انسان کو ودیعت کیا ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

ہم نے آدم کے پتلے میں اپنی روح پھونک دی۔

یہ روح پھونکنا ہی وہ علم ہے جو کائنات میں مشترک رشتہ ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

چھوٹی سے چھوٹی اور بڑی سے بڑی بات ہم نے وضاحت کے ساتھ بیان کردی ہے۔

ہر بات قرآن پاک میں وضاحت کے ساتھ موجود ہے۔ ان علوم کی تدوین تین طرح ہوئی ہے۔

علم حضوری

علم حصولی

علم تدلّی

ہر ذی شعور جس کو کائنات میں کوئی بھی حیثیت حاصل ہے جانتا ہے کہ وہ کائنات کا ایک فرد ہے۔ ہر ذی فہم جو کائنات کا محل وقوع جاننا چاہتا ہے لازماً یہ سوچتا ہے کہ کائنات کس سطح پر رواں دواں ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

میں خبیر ہوں جس ذی شعور کو بھی اطلاع کی معنویت معلوم ہے وہ یہ جانتا ہے کہ زندگی کا دارومدار خبر پر ہے۔ ساری زندگی ایک خبر متواتر کی حیثیت رکھتی ہے۔ کھانا پینا سونا جاگنا نفرت کرنا محبت کرنا یہ سب ایک اطلاع ہے جو انسان کے دماغ میں وارد ہوتی ہے۔ یہ اطلاع کہاں سے آرہی ہے....؟ اس اطلاع کا سورس اللہ ہے جو خبیر ہے۔ انسان اور کائنات کے دوسرے افراد میں دیکھنے کا عمل جاری ہے۔ تواتر کے ساتھ دیکھنے کا عمل اس طر... متوجہ ہے کہ نگاہ کیا ہے....؟ نگاہ کہاں سے آ... ہے....؟ اور اس کا سورس کیا ہے....؟

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

میں بصیر ہوں۔ یعنی کائنات کے افراد میں جو نگاہ ک... کررہی ہے اس کا سورس اللہ ہے۔ اسی طرح انسان ج... اپنی زندگی کا اور اپنے اسلاف کی زندگی کا تجزیہ کرتا ہے... اللہ کی دی ہوئی فہم سے کام لیتا ہے تو اس کے لیے اس با... سے انکار ممکن نہیں رہتا کہ وہ با اختیار ہونے کے باوج... بے اختیار ہے پیدائش پر وہ قدرت نہیں رکھتا زندہ ر... پر اسے قدرت حاصل نہیں ہے۔

ضرور کوئی ایسی اتھارٹی ہے جس نے زندگی کو کنٹرو... کیا ہوا ہے۔ جس نے پوری کائنات کا احاطہ کیا ہوا ہے۔ احاطہ اللہ کی صفت ہے اور اس صفت کو اللہ تعالیٰ قرآ... پاک میں "محیط" کے نام سے بیان کرتے ہیں۔ اس... باوجود کہ ہمارے اندر شعور ہے۔ ہمارے اندر دماغ... لیکن ہم کسی چیز پر حتمی طور پر قدرت نہیں رکھتے۔ ہمار... سارے ارادے ساری خواہشات کامیابی سے پوری نہ... ہوجاتیں اور ہم ہمیشہ ناکامی کا منہ نہیں دیکھتے۔ انسان... قدرت حاصل نہیں ہے کہ اپنی مرضی سے جو چا... کرے۔ وہ ہر آن کسی ہستی کا محتاج ہے۔ اللہ کی یہی صف... ہے جو قدیر کے نام سے بیان کی گئی ہے۔ اللہ تعالیٰ... کائنات کو روشنی بخشی ہے اس روشنی کا تذکرہ نور کے... سے کیا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

میں آسمانوں اور زمین کا نور ہوں۔ مفہوم یہ ہے... کائنات اور کائنات کا محل وقوع صرف اور صرف اللہ کا... ہے اور یہی وہ علم ہے جو اللہ نے انسان کے علاوہ کسی... نہیں سکھایا۔

✵

WWW.PAKSOCIETY.COM

کیفیاتِ مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبے کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبے سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہوسکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیشِ نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبے سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبے کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہلِ روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبے کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔

ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبے کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کرکے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کردیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہوسکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ۔
روحانی ڈائجسٹ 1/7, D-1 ناظم آباد۔ کراچی 74600

بعض والدین اپنے بچوں میں امتیاز برتتے ہیں مہمانوں اور ہر آنے جانے والوں کے سامنے برائی شروع کرتے ہیں۔ اپنے بچوں کا موازنہ دوسروں کے بچوں سے کرنے لگتے ہیں۔ بعض ماؤں کی یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ اپنے بچے کو مہمانوں کے سامنے زیادہ روک ٹوک کرتی ہیں۔ یہ کرو، وہ نہ کرو، ایسا کرو، ویسا نہ کرو، انہیں ڈانٹ ڈپٹ کرتی ہیں۔ جس کی وجہ سے بچے کے جذبات مجروح ہوتے ہیں بعد میں مہمانوں کے سامنے شرمندگی اور بے عزتی کا احساس انہیں ستاتا ہے۔ کیونکہ اس طرح ان کی عزت نفس مجروح ہوتی ہے۔ مائیں سمجھتی ہیں کہ اس طرح ان کا بچہ فرمانبردار ہوجائے گا، اس کے اطوار درست ہوجائیں گے۔ بعض والدین اولاد میں کسی ایک کو خصوصی توجہ اور پیار و محبت سے نوازتے ہیں جس کی وجہ سے دوسرا بچہ احساس کمتری میں مبتلا ہوجاتا ہے۔ اس کے دل میں رشک و حسد اور نفرت کے احساس جنم لینے لگتے ہیں۔ وہ اپنی محرومیوں کا انتقام اپنے اس بھائی یا بہن سے لینے لگتا ہے۔

کچھ اس قسم کی صورتحال سے میں گزر چکا ہوں۔ ہم دو بھائی ہیں۔ مجھ میں اور چھوٹے بھائی کی عمر میں صرف ایک سال کا فرق ہے۔ چھوٹا بھائی مجھ سے زیادہ خوبصورت ہے جس کی وجہ سے وہ سب کی آنکھوں کا تارہ بن گیا۔ میں کوشش کرتا کہ امی ابو مجھ سے بھی چھوٹے بھائی کی طرح پیار کریں۔ جس کی وجہ سے میں اکثر چھوٹے بھائی کی طرح حرکتیں کیا کرتا مگر مجھ سے کچھ نہ کچھ غلط ہوجاتا۔ پڑھائی میں بھی کافی محنت کرنے کے باوجود نمبر اچھے نہیں آتے جبکہ چھوٹا بھائی تھوڑی محنت کرکے اچھے نمبر لے آتا تھا، گھر میں کوئی مہمان آتا تو وہ اگر مجھ سے پوچھتا کہ میری پڑھائی کیسی چل رہی ہے۔ امی کی موجودگی میں، میں اسے جھجکتے ہوئے بتاتا کہ اچھی چل رہی ہے تو امی فوراً بول اٹھتیں۔ یہ تو ابھی کھیل کر آرہا ہے۔ پڑھائی کی طرف زیادہ دھیان نہیں دیتا۔ جبکہ اس کا چھوٹا بھائی ماشاء اللہ سے پڑھائی میں کافی تیز اور ذہین ہے۔ اس مہینے کے ٹیسٹوں میں بھی اس کے نمبر اچھے آئے ہیں۔

امی جب چھوٹے بھائی کی تعریف کرتیں تو میں شرمندہ ہوکر نظریں جھکا لیتا۔ مہمان پوچھا کرتے کہ آپ تو بڑے ہیں۔ آپ کو تو چھوٹے بھائی سے آگے ہونا چاہیے، زیادہ محنت کرنی چاہیے۔

امی کے رویے اور مہمانوں کی روک ٹوک کی وجہ سے سخت احساس کمتری میں مبتلا ہوتا جارہا تھا۔ شرمندگی اور بے عزتی کا احساس کچوکے لگاتا رہتا۔ دل و دماغ میں اپنے چھوٹے بھائی کے خلاف منفی جذبات ابھرتے رہتے تھے۔ بعض اوقات دل کرتا کہ دنیا چھوڑ دوں۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ نفرت، حسد اور احساس کمتری میں اضافہ ہوتا جارہا تھا، انٹر کے امتحان میں، میں نے اچھی تیاری کی تھی، مگر نمبر صرف اس وجہ سے کم آئے کہ میں لوگوں کے ہجوم سے گھبراتا تھا جس کی وجہ سے وقت سے پہلے پیپر دے کر سینٹر سے نکلنے کی کوشش کرتا۔ اسی کوشش میں اکثر پیپر ادھورا رہ جاتا تھا

۔ چھوٹے بھائی کا میڈیکل کالج میں داخلہ ہونے سے گھر والوں کے رویے مجھ سے اور بھی خراب ہوگئے۔ اب میں سارا سارا دن کمرے میں لیٹا رہتا۔ بعض اوقات اپنی حالت پر رونا آتا۔ کسی کام کو کرنے کی یکسوئی ختم ہوگئی تھی۔ مجھے اپنی بہت سی خامیوں کا تو علم تھا مگر ان کے درست کرنے کا طریقہ معلوم نہ تھا یا مجھ میں اتنی ہمت اور دانش ہی نہ تھی کہ اس مشکل حالات سے نکل سکوں۔

مجھے اپنا مستقبل تاریک دکھائی دے رہا تھا۔

ابو مجھ سے زیادہ چھوٹے بھائی سے محبت کرتے تھے مگر وہ میری اس حالت پر سخت پریشان تھے۔ ابو اکثر مجھ سے میری پریشانیوں کے بارے میں پوچھتے مگر میں انہیں گول مول جواب دے دیتا۔ ابو پانچ وقت نماز کے پابند تھے مجھے بھی تلقین کرتے کہ بیٹا پانچ وقت نماز پڑھا کرو۔ اس سے قلبی اور ذہنی سکون ملتا ہے۔ ہمت کرکے نماز پڑھنے کی کوشش کرتا وہ بھی اکیلے.... جماعت کے ساتھ یعنی لوگوں کے درمیان نماز پڑھنے کا تصور ہی نہیں کرسکتا تھا۔ ہجوم سے مجھے گھبراہٹ ہوتی۔ کچھ دن نماز پڑھتا مگر یکسوئی نہ ہونے کی وجہ سے نماز ترک کردیتا۔

ایک روز ہمارے چھوٹے چچا سعودی عرب سے پاکستان آئے، وہ پانچ چھ سال کے بعد آئے تھے۔ ان کا دو تین روز ہمارے گھر رکنا ہوا۔ چچا جب مجھ سے ملے تو مجھ میں اعتماد اور یکسوئی کی کمی محسوس کی۔ وہ مجھ سے کچھ نہ بولے ابو سے میرے بارے میں بات کی۔ ابو نے میرے بارے میں تفصیل سے انہیں آگاہ کیا۔ چچا نے دوسرے روز مجھے اپنے کمرے میں بلایا اور اِدھر اُدھر کی باتیں کرنے لگے۔ مکہ، مدینہ کی زیارتوں کے ایمان افروز واقعات سنانے لگے۔ آہستہ آہستہ چچا سے بات کرتے کرتے میری ہچکچاہٹ کم ہونے لگی۔

ایک، ڈیڑھ گھنٹہ تک ہم دونوں مختلف موضوع پر گفتگو کرتے رہے۔

اچانک چچا نے گفتگو کا رخ بدلا بولے "بیٹا کیا زندگی میں آپ کو کچھ مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ آپ کبھی کبھی اداس دکھائی دیتے ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہے....؟"

چچا کی اپنائیت کی وجہ سے میں ان کے کچھ قریب آگیا تھا۔ جب انہوں نے میری مشکلات کا تذکرہ کیا تو کافی دیر خاموش بیٹھا رہا پھر ہکلاتے ہوئے بولا "چچا جان میں اس دنیا میں کیوں آیا ہوں....؟ مجھ میں کوئی خوبی، کوئی صلاحیت نہیں ہے۔ سب چھوٹے بھائی سے پیار کرتے ہیں، میں ہر کام میں اور پڑھائی میں بہتری لانے کی کوشش کرتا ہوں مگر یکسوئی نہ ہونے، حسد، نفرت اور ذہنی انتشار کی وجہ سے غلطیاں سرزد ہوجاتی ہیں۔"

چچا کہنے لگے "بیٹا جب تمہیں اپنی خامیوں کے بارے میں علم ہے تو اسے دور کرنا زیادہ مشکل نہیں ہے۔"

"چچا جان میں نے بہت کوشش کی ہے مگر ذہنی انتشار اور احساس کمتری کم نہیں ہوتا....؟"

چچا کہنے لگے "بیٹا ذہنی انتشار یکسوئی کی کمی، حسد اور نفرت سے نجات کے لیے بہت سے طریقے ہیں جن پر عمل کرکے انسان باوقار زندگی بسر کرسکتا ہے۔ میں نے یکسوئی اور ذہنی انتشار میں مراقبہ کو بہتر پایا ہے۔ آج سے دس، گیارہ سال پہلے میری کیفیات بھی کچھ تم سے ملتی جلتی تھیں۔ دوستوں کے مشورے سے مراقبہ کرنے لگا شروع میں کچھ مشکلات آئیں۔ کئی مرتبہ مراقبہ ترک بھی کردیا، مگر دوستوں کے اصرار اور حالات کی وجہ سے دوبارہ شروع کردیا۔ مسلسل مراقبہ سے یکسوئی بحال ہوئی، احساس کمتری اور ذہنی انتشار بھی دور ہوا۔

آج میرا بہتر کاروبار چل رہا ہے۔ نماز میں بھی یکسوئی رہتی ہے تم بھی مراقبہ شروع کرو انشاء اللہ تمہارے مسائل بھی حل ہوجائیں گے۔"

چچا نے مراقبہ کے مطابق چند کتابیں بھی دیں اور کہا کہ "جب تک میں یہاں ہوں تم مجھ سے رابطے میں رہنا جس قدر میرا مطالعہ مراقبہ کے بارے میں ہے اس حد تک میں تمہاری مدد کروں گا۔"

کہتے ہیں کہ کسی بھی چیز کا شوق دوسرے کی کامیابیوں کو دیکھ کر ہوا کرتا ہے۔ چچا کی کامیابیاں میرے لیے حوصلہ افزا ثابت ہوئیں، اسی روز رات سے مراقبہ شروع کردیا۔ کافی دیر مراقبہ میں بیٹھا رہا مگر کوئی کیفیت ظاہر نہ ہوئی۔ دوسرے روز چچا نے مراقبہ کے بارے میں پوچھا۔ میں نے کہا "مراقبہ تو کیا مگر کچھ حاصل نہ ہوا۔"

WWW.PAKSOCIETY.COM

وہ بولے "کوئی بھی کام شروع کرنے سے پہلے ہمیں اس بات کا یقین کر لینا چاہیے کہ ہم اس سے کیا چاہتے ہیں۔ پھر اس کے ہونے کا پورا یقین کر لینا چاہیے۔ یقین کا ہونا ہی کسی کام کے ہونے کی شرط ہے۔"

پھر انہوں نے کچھ مراقبہ کی مشقیں بتائیں۔ جب تک چچا پاکستان میں رہے میرا رابطہ ان سے رہا، مگر کئی روز مراقبہ کرنے کے بعد بھی حالات میں کوئی بہتری دکھائی نہیں دے رہی تھی، پھر بھی چچا کی حوصلہ افزائی کی وجہ سے مراقبہ کرتا رہا۔

ایک روز ہمارے گھر بہت سے مہمان آئے ہوئے تھے۔ گھر والے چھوٹے بھائی کی تعلیم اور اخلاق کی ایک ایک مہمان سے تعریف کرتے اور میرے بارے میں کہتے کہ یہ چھوٹے بھائی کے مقابلے میں دماغی طور پر کچھ کم ہے۔ سب مہمان بھائی سے گفتگو کرنا پسند کر رہے تھے۔ میری طرف کوئی دیکھ بھی نہیں رہا تھا۔

اس روز کمرے میں جا کر بہت رویا پھر نیٹ پر چچا سے بات کی۔ چچا نے کہا اتنی چھوٹی چھوٹی باتوں سے دلبرداشتہ نہیں ہوا کرتے۔ تم ہمت اور حوصلہ رکھو بہت جلد کامیابی تمہارا مقدر بنے گی۔ تم ذہن کو یکسو رکھو اور مراقبہ جاری رکھو۔ احساس کمتری بہت سی صلاحیتوں کو زائل کر دیتی ہے۔ چچا نے نفسیات بھی پڑھ رکھی تھی۔ انہوں نے مجھے بتایا کہ ایک ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ احساس کمتری ہماری زندگی میں دو طرح سے اثر انداز ہوتی ہے ایک تو یہ کہ یا تو آپ اپنے سے جو جونیئر یا کمزور افراد پر خوب رعب جھاڑتے ہیں۔ ان پر اپنا غصہ اتارتے ہیں اور انہیں بار بار یہ احساس دلانے کی کوشش کرتے ہیں کہ آپ ان کے مقابلے میں بہت برتر اور طاقتور ہیں۔ دوسری صورت یہ ہوتی ہے کہ یہ آپ انتہائی منکر المزاج بن جاتے ہیں۔ کیونکہ آپ کے دل میں یہ احساس بڑی شدت سے اپنی جگہ بنا چکا ہوتا ہے کہ آپ اس دنیا میں سب سے حقیر ترین مخلوق ہیں۔

ضرورت سے زائد جارحیت پسندی اور ضرورت سے زائد انکساری.... دونوں ہی غیر دانشمندانہ فصل ہیں۔ زندگی میں کامیابی اور شخصیت میں نکھار کے لیے اس سے چھٹکارہ ضروری ہے مراقبہ اس سلسلے میں معاون و مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

چچا نے میری حوصلہ افزائی کرتے ہوئے مراقبہ کی افادیت کے بارے میں ایک مرتبہ پھر بتایا۔ رات تک میں نے خود کو کافی حد تک پرسکون کیا اور مراقبہ شروع کر دیا۔ آنکھیں بند کرتے ہی خود کو گھر کے ڈرائنگ روم میں پایا۔ یہاں چھوٹے بھائی کی سالگرہ ہو رہی ہے۔ بہت سے مہمان آئے ہوئے ہیں۔ کیک کٹنے کے بعد مہمان بھائی کو تحائف دے رہے ہیں۔ میں ایک کونے میں کھڑا یہ منظر دیکھ رہا ہوں۔ بھائی کو دیکھ کر مجھے حسد ہونے لگا اور میں زور زور سے چلانے لگا۔

اسی دوران آنکھیں کھل گئیں میرا پورا جسم پسینے سے شرابور ہو رہا تھا بڑی مشکل سے خود پر قابو پایا۔

ایک روز مراقبہ میں بیٹھا تو خود کو ایک باغ میں پایا یہاں چاروں طرف نیلے رنگ کے پھول کھلے ہوئے تھے۔ باغ کے کونے پر ایک آبشار گر رہا تھا۔ آبشار کا پانی بھی نیلا تھا۔ اس پانی میں نیلے پروں والی بطخیں تیر رہی رہی۔ باغ میں مختلف پھلوں کے درخت تھے۔ یہ تمام پھل بھی نیلے رنگ کے تھے، میں نے ایک پھل درخت سے توڑا۔ اس پھل کی جسامت سیب کی طرح تھی مگر ذائقہ سیب سے بالکل مختلف اور انتہائی مزیدار تھا۔ ایک پھل سے ہی شکم فل ہو گیا۔ پھل کھانے کے بعد آبشار کے پانی میں غسل کیا تو جسم ہلکا پھلکا ہو گیا۔ آہستہ آہستہ مجھے اپنے آپ میں اعتماد

بقیہ صفحہ 215 پر ملاحظہ کیجیے

عقل حیران ہے....! سائنس خاموش ہے....!

دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اُٹھا سکی.....

موجودہ دور میں انسان سائنسی ترقی کی بدولت کہکشانی نظام سے روشناس ہو چکا ہے، سمندر کی تہہ اور پہاڑوں کی چوٹیوں پر کامیابی کے جھنڈے گاڑ رہا ہے۔ زمین کے بطن میں اور ستاروں سے آگے نئے جہانوں کی تلاش کے منصوبے بنا رہا ہے۔ یوں تو سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے حقائق کھول کر رکھ دیے ہیں لیکن ہمارے اردگرد اب بھی بہت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ نہیں اٹھایا جا سکا ہے۔ آج بھی اس کرۂ ارض پر بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں اور کئی آثار ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے لیے حیرت کا باعث بنے ہوئے ہیں اور جن کے متعلق سائنس سوالیہ نشان بنی ہوئی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

بجلی کے انسان

ایسے محیر العقول افراد کا تذکرہ جن کو چھونے سے برقی کرنٹ کا جھٹکا لگتا ہے....

انسائیکلوپیڈیا آف سائیکک سائنس کے مطابق سینٹ اربین فرانس میں ایک بچے کی پیدائش ہوئی جسے ہاتھوں میں لیتے ہی بجلی کا جھٹکا لگتا تھا اور اُس کی انگلیوں سے روشنی کی لپٹیں اُٹھتی نظر آتی تھیں۔ ڈاکٹرز اور نرسیں اُس بچے کو دیکھ کر سہم گئیں اس کا نام "بجلی کا انسان" رکھا گیا۔ یہ عجیب بچہ صرف نو ماہ تک زندہ رہا۔ 1953ء میں Prediction میگزین کی جنوری کی اشاعت میں ایک مضمون شائع ہوا جس میں ایسے ہی ایک اور بچے کی تفصیلات دی گئی تھیں۔ ولادت کے وقت اُس بچے نے اپنی ماں اور دیگر چھونے والوں کو بھی کرنٹ مارا۔ یہ سلسلہ چوبیس گھنٹے تک جاری رہا۔ اُس کے جسم سے اسپارک ہوتے ہوئے بھی نظر آتے تھے۔ اسی مضمون میں ایک ایسے بچے کے بارے میں بتایا گیا جس کی ہتھیلیوں اور تلووں سے سفید روشنی نکلتی دکھائی دیتی تھی۔

Vincent Gaddis نے اپنی کتاب Mysterious Fires and Lights میں ایک سولہ سالہ لڑکے لوئیس ہیم برگر کا قصہ لکھا جو میری لینڈ امریکہ میں طالب علم تھا۔ جب اُس کی انگلیوں کی پور خشک ہوتی تو وہ ذاتی ارادے سے انگلیوں کے ذریعے کرنٹ پیدا کر سکتا تھا اور جسے چھوتا وہ بجلی کا جھٹکا محسوس کرتا۔ وہ اپنی انگلیوں کی کشش کے ذریعے مقناطیس کی طرح لوہے کی پن کو کھینچ سکتا تھا اور ان کو ہوا میں تیرا سکتا تھا۔ اس کا سب سے اہم مظاہرہ برقی کرنٹ کی بدولت شیشے کے گلاس کا ٹوٹنا تھا۔ وہ انگلیوں کی مخصوص حرکت کی بدولت مظاہرہ دکھایا کرتا تھا۔

امریکن جرنل آف سائنس میں ایک خاتون کا اسی طرز کا واقعہ شائع ہوا۔ یہ عورت نیو ہیمپشائر کے ایک معروف آدمی کی بیوی تھی مگر دو سال سے جوڑوں کی تکلیف اور اعصابی دباؤ میں مبتلا تھی۔ ایک روز اسے اپنی طبیعت میں عجیب بے چینی محسوس ہوئی۔ کسی بات کے دوران اس نے اپنے بھائی کے کندھے پر ہاتھ رکھا تو اسے کرنٹ کا شاک لگا۔ خاتون فوراً قالین پر کھڑی ہو گئی۔ وہ اور باقی گھر والے اس کے ہاتھوں سے بجلی کے شرارے نکلتے دیکھ رہے تھے۔ ان میں آواز بھی پیدا ہو رہی تھی۔ یہ شرارے تقریباً ڈیڑھ انچ تک طویل تھے جو مسلسل چار منٹ تک نکلتے رہے۔ خیال کیا گیا کہ شاید بجلی خاتون کے ریشمی کپڑوں کی وجہ سے پیدا ہوئی ہے۔ اس نے یہ کپڑے تبدیل کر لیے۔ پھر اس عورت کی بہن نے وہی کپڑے پہنے مگر وہ نارمل رہی جب کہ اُس خاتون سے بدستور بجلی کے اسپارک نکلتے رہے۔ وقتاً فوقتاً جاری رہنے والے بجلی کے بہاؤ کا یہ سلسلہ چھ ہفتے تک برقرار رہا۔ اس عرصے میں وہ خاتون خود کو بہت بے چین اور بے آرام محسوس کرتی

سائنس ہمیں یہ تو بتاتی ہے کہ تمام انسانوں اور ریڑھ کی ہڈی والے حیوانات میں نروس سسٹم بجلی پیدا کرتا ہے۔ کچھ حیوانات مثلاً ایل مچھلی میں اس بجلی کو جمع کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے.... جو بجلی کی بھاری مقدار ذاتی ارادے سے منتقل بھی کر سکتی ہے۔ مگر سائنس اب تک یہ بات سامنے نہیں لا سکی ہے کہ آخر وہ کون سی وجہ ہے جو ان افراد کو برقی انسان بنا دیتی ہے....؟

دنیا بھر میں بجلی کے انسانوں کی درجنوں مثالیں ملتی ہیں....

8 سال کی سویتلانا گلائکو Svetlana Glyko ہے جو درجنوں کنگھوں، چمچوں، کانٹوں اور اس طرح کی دیگر چھوٹی اشیاؤں کو اپنی پیشانی پر اس طرح رکھ لیتی ہے جیسے اس کے اندر برقی چارج کی صلاحیت ہے۔ کارڈف، ویلز (انگلینڈ) کا رہائشی برائن ولیمز Brian Williams جو صرف ہاتھوں سے رگڑ کی طرف سے ایک بجلی کا بلب روشن کر سکتا ہے۔

رہی مگر یہ کیفیت ختم ہو جانے کے بعد اس کا اعصابی دباؤ جاتا رہا لیکن ڈاکٹرز کبھی بھی اس برقی بہاؤ کی وجہ نہ بتا سکے۔

لندن کی ایک لڑکی اینی ے ایبٹ نے بہت شہرت حاصل کی۔

یہ لڑکی لندن کے ایک اسٹیج سے منسلک ہو گئی تھی اور اپنی برقی صلاحیتوں کے مظاہرے دکھاتی تھی۔ اس کا سب سے مشہور مظاہرہ یہ تھا کہ اس کے سامنے ایک کرسی پر موٹا تازہ آدمی بیٹھ جاتا اور وہ اسے پکڑ کر فضا میں ایسے بلند کر دیتی جیسے وہ کوئی پھولوں کا گلدستہ ہو۔ حالانکہ اینی کا وزن صرف چالیس کلوگرام تھا لیکن جب وہ کرسی پر بیٹھ کر اپنی قوت کا مظاہرہ کرتی تو کئی کئی آدمی مل کر بھی اس کی کرسی کو اٹھانا تو کجا اسے ہلانے تک میں کامیاب نہیں ہو سکے تھے۔

ایک مرتبہ اسے جاپان جانے کا موقع ملا تو وہاں ایک گوشت کے پہاڑ نما سومو پہلوان کے سامنے کرسی پر بیٹھ گئی مگر وہ پہلوان اسے ذرہ برابر حرکت نہ دے سکا۔ اسی کرسی پر بیٹھے بیٹھے وہ جس چیز کو حرکت دینا چاہتی انگلی کے ایک اشارے سے وہ یہ مقصد حاصل کر لیتی۔

لیورپول کی میری ریچرڈسن بھی ایسے ہی برقی انسانوں میں سے ایک ہے۔ اُس نے ستمبر 1921ء میں اپنے کمالات کا مظاہرہ کیا۔ اسے حرکت دینے کے لیے تیرہ صحت مند مردوں نے اپنے جوہر دکھائے مگر وہ اسے ذرہ برابر نہ ہلا سکے۔ اس کھینچا تانی میں میری نے ایک آدمی کو ہلکا سا دھکا دیا تو اسے اتنا زور دار کرنٹ لگا کہ وہ اسٹیج سے نیچے جا گرا۔

نارمیڈی فرانس کی اینجلک کوٹن کو بھی برقی لڑکی کا خطاب دیا گیا۔ ایک سائنسدان ڈاکٹر Tanchou اسے اپنے ساتھ ایک اکیڈمی آف سائنسز میں لے گیا اور اس پر کئی تجربات کیے گئے۔

اس سائنسدان نے بتایا کہ یہ لڑکی مقناطیسی قطب

بتا سکتی ہے اور اس کی مقناطیسیت کے رُخ کو بھی پہچانتی ہے۔ اس لڑکی کے اطراف ٹھنڈی لہریں سی محسوس ہوتی ہیں۔ اس کی توجہ سے بیڈ ڈولنے لگتا تھا، کرسیاں دور کھسک جاتی تھیں اور پچیس کلو وزنی میز زمین سے ہوا میں معلق ہو جاتی تھی شام کے وقت اینجلک کی برقی قوت میں اضافہ ہو جاتا تھا، خصوصاً کھانے کے بعد اور یہ لہریں اس کی بائیں کلائی، بائیں کہنی اور ریڑھ کی ہڈی سے زیادہ خارج ہوتی تھیں۔

ڈاکٹر انڈراس، پروفیسر بینڈر اور ان کے ساتھیوں نے جرنل آف پیرا فزکس (1967ء) میں تحریری مقالے شائع کیے، جس کے مطابق ایک لڑکی جین ٹیلی فون کی لائن میں تعطل پیدا کر سکتی تھی۔ بجلی کا بلب خود بخود ساکٹ سے علیحدہ کر سکتی تھی۔ میز کی دراز کو ہاتھ لگائے بغیر باہر نکال سکتی تھی۔ دیوار پر لگی تصویر کا فریم الٹا کر سکتی تھی۔ اس لڑکی پر فلم بھی بنائی گئی اور اخبارات میں رپورٹیں شائع ہوئیں۔

1938ء میں امریکہ کی یونیورسل کونسل فار سائیکک ریسرچ نے اعلان جاری کیا کہ کوئی مرد یا عورت برقی قوت کا مظاہرہ کر کے دکھائے گا تو اسے دس ہزار ڈالر انعام دیا جائے گا۔ ایک ادھیڑ عمر عورت مسز انٹونی نے کونسل کے سامنے اپنی قوت کا مظاہرہ کیا جس میں برتن اور چمچے اس کے جسم سے چپک جاتے تھے۔ لیکن کونسل کے چیئرمین نے کسی وجہ سے اسے صحیح نہ مانا یوں تحقیق کا موقع گنوا دیا شاید دس ہزار ڈالر کی خطیر رقم بچانا چاہتے تھے۔

ایک اور امریکی لڑکی لولو LuLu نے اسٹیج پر مظاہرہ کیا۔ یہ لڑکی اپنی برقی قوت کی وجہ سے "جارجیا ونڈر" کے نام سے مشہور ہوئی۔ کراکری کے برتن اس کے ہاتھ میں آتے ہی چکنا چور ہو جاتے تھے۔ ایک مرتبہ اس نے ایک کرسی پر اپنی قوت آزمائی تو وہ کرسی چرمرا کر رہ گئی۔ چار آدمیوں نے مشترکہ طور پر کرسی کو سیدھا کرنے کی کوشش کی مگر جب تک لولو نے اپنی ذہنی قوت اس کرسی پر مرکوز رکھی وہ چاروں کرسی کو سیدھا نہ کر سکے۔

ایڈن برگ کے مقام پر افریقہ کے زولو قبیلہ کے ایک لڑکے نے اسٹیج پر اپنے فن کا مظاہرہ کر کے سب کو حیران کر دیا۔ وہ جس کو اپنی انگلی سے مس کرتا اسے بجلی کی طرح جھٹکا لگتا تھا۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اس برقی قوت کے پس پردہ کیا میکانزم کام کرتا ہے....؟

"بجلی کے انسان" کس طرح چیزوں کو اپنی برقی قوت سے متاثر کرتے ہیں....؟

سائنس ہمیں یہ تو بتاتی ہے کہ تمام انسانوں اور ریڑھ کی ہڈی والے حیوانات میں نروس سسٹم بجلی پیدا کرتا ہے۔ کچھ حیوانات میں اس بجلی کو جمع کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے، مثلاً مچھلی کی ایک قسم Eel .... اس مچھلی کی دُم میں ایک جگہ بجلی کا کرنٹ بنتا ہے چنانچہ جیسے ہی کوئی خطرہ محسوس کرتی ہے مخالف پر دم لگا کر بجلی کرنٹ کا شاک لگا دیتی ہے۔ یہ مچھلی 500 والٹ تک کا شاک لگا سکتی ہے۔ اس کا انحصار اس کے سائز اور صحت پر ہوتا ہے۔ اسی طرح جب انسان باریک قالین پر پیدل چلتا ہے تو اس کے اندر 10,000 والٹ بجلی پیدا ہوتی ہے مگر ایل مچھلی کی طرح انسان اس بجلی کا شاک نہیں مار سکتا۔

بجلی کے انسانوں پر کی گئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ لوگ بجلی کی بھاری مقدار جمع کرنے کے ساتھ اسے ذاتی ارادہ سے منتقل بھی کر سکتے ہیں۔ لیکن سائنس اب تک یہ بات سامنے نہیں لا پائی ہے کہ آخر وہ کونسی وجہ ہے جو ان افراد کو برقی انسان بنا دیتی ہے....؟

خواتین کی تعلیم، ملازمت اور سماجی مسائل

مہمان کالم

محمد ارشاد چوہدری

ہمارے ملک کی یونیورسٹی اور کالجوں میں لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیوں کی تعداد میں تیزی کے ساتھ اضافہ ہو رہا ہے۔ بعض تعلیمی اداروں میں لڑکوں اور لڑکیوں کا تناسب پچاس فیصد ہے اور کچھ ایسے تعلیمی ادارے بھی ہیں، جن میں لڑکیوں کی تعداد ستر فیصد سے بھی تجاوز کر چکی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ملازمت میں بھی لڑکیوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔ حکومت پنجاب نے تمام سرکاری ملازمتوں میں خواتین کا کوٹہ پندرہ فیصد مقرر کیا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر کسی محکمے میں 100 آسامیاں ہیں تو وہاں پندرہ تو لڑکیاں سلیکٹ ہو جائیں گی۔ باقی ماندہ پچاسی آسامیوں پر اوپن میرٹ کا اطلاق ہو گا۔

بالعموم دیکھا گیا ہے کہ اوپن میرٹ پر بھی لڑکیاں لڑکوں سے زیادہ تعداد میں کامیاب ہو جاتی ہیں، کیونکہ ان کے مارکس بہتر ہوتے ہیں اور اکیڈمک ریکارڈ میں فرسٹ ڈویژنوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔ انٹرویو میں جس امیدوار کی فرسٹ ڈویژنز زیادہ ہوں گی، اس کی کامیابی کا چانس بڑھ جاتا ہے، کیونکہ انٹرویو میں فرسٹ ڈویژن کے مارکس سیکنڈ ڈویژن سے زیادہ ملتے ہیں۔ اس طرح 100 آسامیوں میں سے محتاط اندازے کے مطابق ساٹھ لڑکیوں کو ملیں گی اور چالیس پر لڑکے کامیاب ہوں گے۔

خواتین کا تعلیمی میدان میں لڑکوں کے شانہ بشانہ کامیابیاں حاصل کرنا اور ملازمت میں آگے آنا ایک خوش آئند پیش رفت ہے، کیونکہ ماضی میں ہمارے ہاں لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیاں کافی پیچھے رہی ہیں۔

ملک کی تقریباً باون فیصد آبادی کو غیر فعال رکھنا اور معاشی سرگرمیوں میں شریک نہ کرنا کسی لحاظ سے بھی فائدہ مند نہیں ہے، لیکن پاکستان کے مخصوص سماجی حالات اور ذہنی سوچ کی وجہ سے خواتین کے تیزی کے ساتھ آگے بڑھنے اور لڑکوں کو پیچھے چھوڑنے سے بہت سے سماجی مسائل بھی پیدا ہو رہے ہیں۔ گزشتہ چند برسوں سے

WWW.PAKSOCIETY.COM

خواتین چند ایسے شعبہ جات میں بھی آگے آرہی ہیں، جن میں پہلے مردوں ہی کی اجارہ داری تھی۔ قانون اور زراعت کے شعبہ جات میں چند برس پہلے لڑکیوں کی تعداد نہ ہونے کے برابر تھی۔ لڑکیاں ان شعبوں میں بہت کم تعلیم حاصل کرتی تھیں، لیکن گزشتہ چند برسوں میں قانون اور زراعت کے مختلف ڈسپلنز میں خواتین کی تعداد میں تیزی کے ساتھ اضافے ہوا ہے۔ ملک کے زرعی کالجوں اور یونیورسٹیوں میں لڑکیوں کی تعداد لڑکوں کے مساوی ہو چکی ہے۔ اس کے علاوہ آرٹس اور سائنس کے دیگر ڈسپلنز میں مختلف کالجوں اور یونیورسیوں میں لڑکیوں کی تعداد بھی روز بروز بڑھ رہی ہے۔ اس صورت حال کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ لڑکیاں ایسے شعبوں میں بھی ملازمت کر رہی ہیں جو کچھ عرصہ پہلے تک مردوں تک کے لئے مخصوص تھے۔ مثال کے طور پر زراعت کے شعبے میں تعلیم حاصل کرنے اور ملازمت کرنے والی لڑکیوں کی تعداد میں تیزی کے ساتھ اضافہ ہوا ہے۔ زراعت کے بہت سے شعبے ایسے ہیں جن میں دیہات میں کام کرنا پڑتا ہے، جب آپ آوٹ ڈور کام کرتے ہیں تو آپ کو ناموافق موسمی اور سماجی حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

آپ اندازہ کریں کہ جون جولائی کی گرمی میں لڑکیوں کو کھیتوں میں جانا پڑے اور تجرباتی فارموں سے ڈیٹا حاصل کرنے کی ڈیوٹی سرانجام دینا پڑے تو اس طرح کی ڈیوٹی کرنا بہت مشکل ہو گا۔ دھوپ میں جانے اور کام کرنے سے شہر کے لڑکے بھی گھبراتے ہیں تو پھر لڑکیوں کو اس طرح کا کام کرنے کے لیے بہت حوصلے سے کام لینا پڑتا ہے اور اس طرح کی ڈیوٹی کرنے میں انہیں بہت سی مشکلات پیش آتی ہیں۔

ہمارے ہاں لڑکیوں کی تربیت اس ماحول میں کی جاتی ہے کہ ان کے ذہن میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ لڑکیاں آسان کام ہی کر سکتی ہیں، مشکل کام صرف مرد ہی کر سکتے ہیں۔ ہم مقابلہ تو امریکہ اور یورپ کا کرنا چاہتے ہیں، لیکن ہمارے سماجی حالات ان ممالک سے قطعی مختلف ہیں۔ ان ممالک میں خواتین کو ذہنی طور پر مردوں کے مساوی تسلیم کر لیا گیا ہے، جبکہ ہم زبانی طور پر ہی خواتین کو مردوں کے مساوی سمجھتے ہیں اور ہمارا عمل اس سے مختلف ہے۔

ہمارے ہاں خواتین جب فیلڈ میں کام کرتی ہیں بالخصوص نوجوان لڑکیاں تو بہت سے لوگ یورپ کی طرح اسے عام واقعہ نہیں سمجھتے، بلکہ لڑکیوں کو عجیب نظروں سے دیکھتے ہیں۔ یورپ میں جو خواتین ملازمت کرتی ہیں، ان کے خاوند یا خاندان کے دیگر افراد بھی ان سے تعاون کرتے ہیں۔ ناشتہ تیار کرنا، برتن دھونا اور گھر کے دیگر کام کرنا صرف خواتین کے ذمہ نہیں ہوتا، بلکہ مرد بھی یہ کام کرتے ہیں۔ جبکہ ہمارے ہاں جو خواتین مشکل ملازمتیں اختیار کرتی ہیں، ان کے لئے گھریلو مسائل بھی ہیں اور انہیں ملازمت کے دوران بھی مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

ایک مسئلہ یہ ہے کہ جب ان خواتین کی شادی ہو جاتی ہے، جنہیں آوٹ ڈور مردوں کے ساتھ کام کرنا پڑتا ہے تو ایسی خواتین کے خاوند اور خاندان کے افراد یہ بات پسند نہیں کرتے اور ان خواتین کو ملازمت چھوڑنا پڑتی ہے۔ اس طرح لڑکوں کا نقصان ہوتا ہے، کیونکہ اس خاتون کی جگہ پر اگر کوئی لڑکا تعلیم اور ملازمت حاصل کر لیتا تو یہ ملک و قوم کے لیے زیادہ بہتر ہوتا۔

اگر یہ خواتین شادی کے بعد بھی ملازمت جاری رکھیں تو جب ان کے ہاں بچوں کی پیدائش ہوتی ہے تو مسائل میں مزید اضافہ ہوتا ہے۔ بہت سی خواتین ایسی ہیں جو بچوں کے ساتھ آفس یا فیلڈ میں آتی ہیں۔ اس سے ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے اور بچوں کی تعلیم و تربیت بھی درست طریقے سے نہیں ہو سکتی۔

ان مسائل کو مدنظر رکھتے ہوئے ضرورت اس امر کی ہے کہ ہمارے ملک کی نوجوان لڑکیاں تعلیم حاصل کرتے وقت صرف ان شعبوں کا انتخاب کریں جو ان کے میلان، رجحان، گھریلو حالات اور رویوں سے مطابقت رکھتے ہوں۔ ایسے پیشوں میں نہ جائیں جن کے انتخاب کے بعد ملازمت میں ان کے لیے مشکلات پیدا ہوں اور انہیں ملازمت چھوڑنا پڑے۔ اس طرح ان کا نقصان بھی نہیں ہو گا اور لڑکوں کی بھی حق تلفی نہیں ہو گی۔

لڑکیوں کو تعلیمی اداروں میں داخلہ لیتے وقت حاصل کی گئی تعلیم کے مطابق ملازمت کے مواقع کے بارے میں تفصیلی علم ہونا چاہیے۔ اگر ان معلومات کے بعد بھی وہ کسی مشکل پیشے کا چناؤ کرنا چاہیں تو پھر انہیں جرأت، ہمت اور بہادری سے ڈیوٹی سرانجام دینی چاہئے اور لڑکوں کے شانہ بشانہ کام کرنا چاہیے اور فیلڈ میں جانے سے گھبرانا نہیں چاہیے.... والدین کو بھی چاہیے کہ وہ لڑکیوں کو تعلیم دلواتے وقت یہ ضرور دیکھ لیں کہ لڑکیوں کو اس تعلیم کا فائدہ کیا ہو گا اور اگر وہ تعلیم حاصل کر کے ملازمت حاصل کرنا چاہیں تو اس میں کامیاب بھی ہوں گی یا نہیں؟

تعلیم برائے تعلیم حاصل کرنے کا نہ لڑکیوں کو فائدہ ہے، نہ ملک و قوم کے لیے یہ بات سود مند ہے۔ اس طرح لڑکوں میں بھی بے روزگاری بڑھ رہی ہے اور ان کے لیے ملازمت کے مواقع میں کمی آرہی ہے۔

یہ بھی ضروری ہے کہ ہمارے سماجی رویوں میں تبدیلی لائی جائے۔ ہمارے ہاں رشتے طے کرتے وقت لڑکے والے اعلیٰ تعلیم یافتہ لڑکی ڈھونڈتے ہیں تو اگر انہوں نے ملازمت نہیں کروانی تو پھر ماسٹر ڈگری ہولڈر لڑکی کا رشتہ ڈھونڈنے کا کیا فائدہ....؟ لڑکیوں کی اعلیٰ تعلیم کا اگر انہوں نے ملازمت نہیں کرنی تو ایک نقصان یہ بھی ہے کہ ان کے ہم پلہ تعلیم یافتہ لڑکے نہیں ملتے اور ان کی شادیوں میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر ہم امریکہ اور یورپ کی نقل کر کے لڑکیوں کو مساوی حقوق دلانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے ہمیں اپنے رویوں میں تبدیلی لانا ہو گی۔

✻

ایسے تمام خواتین و حضرات اور خصوصاً

بیرونِ ممالک کے قارئین کرام جنہیں ای میل کی سہولت حاصل ہے۔ وہ روحانی ینگ رائٹرز کلب، قندِ سخن، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، سائنس کارنر Q&A، روحانی سوال و جواب، روحانی ڈاک، محفل مراقبہ اور استفسارات کے لیے اپنے خطوط اور تجاویز، اُفق سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈوکیومنٹس، تصاویر اور دیگر فائلوں کی اٹیچمنٹ اپنی ای میل کے ساتھ درج ذیل ایڈریس پر اٹیچ کر کے ارسال کر سکتے ہیں۔

roohanidigest@yahoo.com

اپنی ہر ای میل کے ساتھ اپنا نام، شہر اور ملک کا نام ضرور تحریر کریں۔

سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

آپ کے پیروں کے لیے

غیر مناسب جوتے

فاطمہ خان

ہم اپنی روز مرہ کی زندگی میں مختلف انواع کے جوتے استعمال کرتے ہیں۔

جوتے کا انتخاب کرتے وقت جہاں ہمیں اس کی خوبصورتی کو مدنظر رکھنا چاہیے، وہیں اس بات کا بھی خیال رہے کہ اس جوتے کے استعمال سے آپ کی جسمانی طبیعی ساخت اور فیزیکل فعالیت متاثر نہ ہو۔

ہمارا پورا بدن ایک منظم ڈھانچہ ہے۔ اگر اس کی ترتیب میں تھوڑا فرق بھی آئے تو پوری جسمانی ساخت متاثر ہوتی ہے۔

پاؤں میں پہنا جانے والا جوتا غیر معیاری ہو تو یہ چلتے وقت جسم میں پائی جانے والی طبیعی حرکت کو متاثر کرتا ہے جس کے نتیجے میں جسم کے کسی خاص حصے میں زیادہ دباؤ پڑنے کے باعث درد کا احساس شروع ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کا جوتا غیر مناسب ہو تو یہ کمر درد کا باعث بن سکتا ہے۔ ہم اپنی اس تحریر میں مختصر طور پر کچھ ایسے ہی غیر مناسب جوتوں کے استعمال پر بات کریں گے۔

بلند ایڑیوں والے جوتے

بہت سے طبی ماہرین کا خیال ہے کہ موچ آنے یا پاؤں میں شدید درد کی اصل وجہ بلند ایڑیوں والے جوتے ہوتے ہیں۔

ایسے جوتوں کی وجہ سے کئی خرابیاں ہو سکتی ہیں مثلاً

1-ایڑی میں ابھار

اگر بلند ایڑیوں والے جوتوں کا استعمال کیا جائے تو ایڑی کے پیچھے ایک ابھار سا بن جاتا ہے، جو بہت دردناک ہوتا ہے۔ اس جگہ پر جوتے کا خشک حصہ دباؤ ڈالتا ہے جس کے باعث ہڈی میں ابھار، ورم، ایڑی میں درد کا احساس ہوتا ہے۔ ایسی صورتحال میں درد والی جگہ پر برف کی ٹکور کریں یا ایڑی کے نیچے پیڈ کا استعمال کریں تاکہ درد کی شدت میں کمی آ سکے۔ کبھی ایڑھی کی ہڈی کے ابھار کو ختم کرنے کے لیے آپریشن کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔

2-پیر کا غیر طبیعی ہونا

حد سے زیادہ بلند ایڑی والے جوتے پنجوں پر زیادہ پریشر ڈالتے ہیں۔ اس پریشر کی وجہ سے متعلقہ حصے کی ہڈیوں اور اعصاب میں ورم پڑ جاتا ہے اور سوزش ہو جاتی ہے۔ یہ دباؤ طویل مدت کے لیے پیر کے کسی حصے پر پڑتا رہے تو اس سے اس حصے کی ہڈی کے ٹوٹ جانے کا بھی خطرہ ہوتا ہے۔

3- ایڑی کے حصے میں رگ کا رگ پر چڑھنا

بلند ایڑھیوں والے جوتے اکثر اوقات رگ پر رگ چڑھنے کا بھی باعث بنتے ہیں۔ گڑیا کی مانند جوتے اس طرح کے جوتوں میں چونکہ قوس یا زاویہ نہیں ہوتا ہے اس لیے پیر کے افعال میں رکاوٹ کا باعث بنتے ہیں اور لمبی مدت تک ایسے جوتوں کے استعمال سے زانو، کولہے اور کمر کی ہڈیوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ اس درد کی وجہ یہ بنتی ہے کہ غیر مناسب جوتا ہونے کی وجہ سے جسم کا کشش خط اپنی اصل جگہ سے ادھر ادھر ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے بعض مخصوص پٹھے کھچاؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسے جوتوں کی وجہ سے پاؤں میں سوزش اور درد پیدا ہو جاتا ہے۔

سینڈلوں کا استعمال

سینڈل کے استعمال میں پاؤں کی ہڈیوں کے ٹوٹنے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام آپکو تمام ڈائجسٹ ناولز اور عمران سیریز بالکل مفت پڑھنے کے ساتھ ڈائریکٹ ڈاؤنلوڈ لنک کے ساتھ ڈاؤنلوڈ کرنے کی سہولت دیتا ہے۔

اب آپ کسی بھی ناول پر بننے والا ڈرامہ آنلائن دیکھنے کے ساتھ ڈائریکٹ ڈاؤنلوڈ لنک سے ڈاؤنلوڈ بھی کر سکتے ہیں۔

For more details kindly visit http://www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

اور ضربات لگنے کا احتمال بے حد زیادہ ہوتا ہے۔ ایسے افراد جو ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہوں انہیں چاہیے کہ اس طرح کے جوتوں کا استعمال ہر گز نہ کریں کیونکہ چھوٹی سے چھوٹی چوٹ یا خراش بھی کسی خطرناک مرض کا باعث بن سکتی ہے۔

اس طرح کے جوتوں میں مناسب قوس بھی نہیں ہوتی ہے جس کی وجہ سے سوزش ہو جانے کا بھی اندیشہ ہوتا ہے اور اس کے بعد زانو، کولہے اور کمر درد کی شکایات سامنے آتی ہیں۔

کھیل کے لیے مخصوص جوتے اور اس طرح کے سینڈل جن میں لچک پائی جاتی ہے اس کام کے لیے مناسب ہوتے ہیں۔

اس طرح کے جوتوں کا تلوا چونکہ موٹا اور سخت ہوتا ہے اس لیے زمین کا دباؤ پاؤں پر بہت کم ہوتا ہے اس لیے ایسے جوتے پہننے سے چوٹ لگنے کے خطرات بہت کم ہو جاتے ہیں۔

ان مشکلات کا مناسب حل

ایڑھی کے لیے مناسب سائز

پانچ سینٹی میٹر سے کم بلند ایڑی والے جوتے مناسب ہوتے ہیں۔ اس میں اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ ایڑی کا سائز دو سینٹی میٹر سے کم تر نہ ہو۔

پھیلی ہوئی ایڑیوں والے جوتے

پھیلی ہوئی اور چوڑی ایڑیاں چونکہ زیادہ سائز کے ساتھ زمین کے ساتھ لگتی ہیں اس لیے ایسی ایڑیاں بہتر انداز میں جسم کے وزن کو اٹھاتی ہیں۔ اس طرح کی ایڑھیاں جسم کو زیادہ استقامت دیتی ہیں۔

اگرچہ ایڑی کی سختی اور موٹائی آپ کے پاؤں پر دباؤ کا باعث بنتی ہے، لیکن یہ پھسلنے اور لڑکھڑانے سے کافی حد تک بچاتی بھی ہے

چقندر کے استعمال سے بلڈ پریشر میں کمی

چقندر کے رس کے استعمال سے بلڈ پریشر کو کم کیا جا سکتا ہے، جس سے دل کی بیماریوں اور اسٹروکس کے خطرات میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔ لندن کی کوئن میری یونیورسٹی کے ولیم ہاروے ریسرچ انسٹیٹیوٹ میں کی گئی حالیہ تحقیق کے مطابق چقندر کے سرخ اور چقندر جوس میں نائٹریٹ شامل ہوتا ہے جو بلڈ پریشر کو کم کرنے میں انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے اور اس کے نتائج نائٹریٹ کی گولیوں کے برابر ہیں۔ تحقیق کے مطابق نائٹریٹ خون گردش کرنے والی نالیوں اور نسوں کو چوڑا کرتی ہے جس سے بلڈ پریشر میں نمایاں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

کامیاب زندگی اور تعلقات کے راز!
جن کے ذریعے آپ ایک دوسرے کا دل جیت سکتے ہیں....

شریک حیات کو دوست بنائیں!

صائمہ راحت

شادی نا صرف دو انسانوں کے باہمی ملاپ کا نام ہے بلکہ یہ دو روحوں اور دو ذہنوں کے باہمی ملاپ کا ذریعہ بھی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صرف وہی شادی شدہ افراد کامیاب زندگی گزارتے ہیں جن کے درمیان باہمی الفت و محبت اور ہم آہنگی ہو۔ اندازوں کے مطابق اس طرح کے جوڑوں کی تعداد تقریباً 35 سے 75 فیصد کے درمیان ہو سکتی ہے جن کی پسند و ناپسند کا معیار اور تمام مشاغل یکساں ہوتے ہیں، وہ جتنا وقت ایک دوسرے کے ساتھ گزارتے ہیں وہ لمحات خوشیوں سے بھرپور ہوتے ہیں۔ اچھے اور برے دنوں میں شادی شدہ جوڑے کس طرح اپنی محبت برقرار رکھتے ہیں....؟؟ اس کا جواب زیادہ تر افراد یہ دیتے ہیں کہ یہ قسمت پر منحصر ہوتا ہے، لیکن مختلف تحقیقات اور تجزیے کے بعد ماہرین نے خوشگوار اور محبت سے بھرپور ازدواجی زندگی گزارنے کے لیے دس سنہری اور قیمتی اصول بتائے ہیں جو ہم یہاں پیش کر رہے ہیں۔

حقیقت پسند بنیے:

تعلقات میں بہتری اور مضبوطی لانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ حقیقت پسند بنیں، شریک حیات سے بہت محبت کریں۔ زندگی کے طویل ساتھ میں اُتار چڑھاؤ آتے رہتے ہیں اور انسان کو اچھے اور بُرے حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہر طرح کے حالات میں ایک دوسرے کا ساتھ دیں اور کسی بھی مشکل وقت میں فریق ثانی کو تنہا مت چھوڑیں۔

ایک دوسرے کے مسائل کو سمجھیں:

اگر کسی باغ کی دیکھ بھال نہ کی جائے تو اس میں خود رَو پودے اور گھاس پھوس نکل آتے ہیں، جس کی وجہ سے بڑے

WWW.PAKSOCIETY.COM

سے بڑا پودا بھی خراب ہوجاتا ہے۔ بالکل اسی طرح انسانی تعلقات بھی ہوتے ہیں کہ اگر ان کی دیکھ بھال نہ کی جائے تو وہ خراب ہوجاتے ہیں یا ٹوٹ کر ختم ہوجاتے ہیں۔

یہ بہت اہم ہے کہ ہم ایک دوسرے کے مسائل کو سمجھیں اور اگر آپس میں کسی بات پر غلط فہمی پیدا ہوجائے تو اسے فوری طور پر دور کریں تاکہ تعلقات میں بہتری لائی جاسکے۔ کچھ لوگ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ اچھے تعلقات قدرتی طور پر پروان چڑھتے ہیں لیکن حقیقت اور سچائی یہ ہے کہ تعلقات کو بہتر بنانے کے لیے ان کی مستقل دیکھ بھال کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اگر ہم تعلقات کو نظر انداز کرنا شروع کردیں تو تعلقات سرد مہری کا شکار ہوکر خراب ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔

ایک دوسرے کے ساتھ وقت گزاریں

اس احساس کا کوئی متبادل نہیں ہے کہ اپنے دن کا بہترین وقت اپنے شریک حیات کے ساتھ گزاریں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ایک وقت طے کرلیں، جس میں صرف میاں اور بیوی ایک دوسرے کے ساتھ ہوں۔ درمیان میں بچوں اور کسی بھی دوسرے فرد کی مداخلت نہ ہو۔ اس طرح سے دونوں فریقین کے درمیان ایسی محبت پروان چڑھتی ہے جو زندگی کی کٹھن راہوں کے سفر کو بھی آسان بنادیتی ہے۔

اپنا الگ کمرہ بنائیں:

تنہائی میں اپنے شریکِ حیات کے ساتھ زندگی کے مختلف تجربات پر گفتگو کریں۔ مختلف اُمور کے متعلق منصوبہ بندی کریں، دونوں کے ذوق کو مدِ نظر رکھتے ہوئے کمرے کی سجاوٹ کریں اور ایک دوسرے کو احساس دلائیں کہ وہ اس کے لیے کتنا اہم ہے....؟

اور اس کی زندگی فریق ثانی کے بغیر نامکمن اور ادھوری ہے۔

اختلافات کو نظرانداز کریں:

ذرا ٹھہر کر سوچیے کہ شادی کے ابتدائی ایام میں کون سی ایسی عادات تھیں جو آپ کے شریکِ حیات متوجہ اور راغب کرتی تھیں....؟؟ ایک دوسرے کے درمیان ہونے والے اختلافات کو نظر انداز کردیں، کوشش کریں کہ ہر معاملے کے مثبت پہلو پر غور کرسکیں اور اس پر ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں۔

اپنی شریکِ حیات سے تبدیلی کی توقع مت رکھیں:

اگر آپ اور آپ کا شریک حیات اس بات کی کوشش کرنا ختم کردیں کہ وہ ایک دوسرے کو تبدیل کردیں گے تو زندگی میں بحث ومباحثے کا ایک سب سے بڑا موضوع ختم ہوجائے گا، اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ فریق ثانی کو بتائیں کہ آپ اسے کیسا دیکھنا چاہتے ہیں....؟؟ مثال کے طور پر آپ اپنی بیوی کو مت کہیں کہ تم کبھی بھی باورچی خانے کا سنک صاف نہیں رکھتی ہو۔ اس طرح اس کا دل خراب ہوگا۔ بلکہ آپ کوشش کریں کہ اس کے کسی کام میں جہاں کہیں کوئی کمی دیکھیں اسے خود پورا کردیں۔، اس طرح آپ کے بیوی کے دل میں آپ کی عظمت اور محبت میں اضافہ ہوجائے گا، پھر وہ خود ہی کوشش کرے گی کہ آئندہ اس کے کام میں وہ کمی نہ رہے۔

متنازع اُمور میں نہ اُلجھیں:

کچھ اُمور ایسے ہوتے ہیں جن پر میاں بیوی کے درمیان اتفاق نہیں پایا جاتا تو بجائے اس کے کہ آپ اپنی توانائی اس بات پر ضائع کریں کہ وہ آپ کے نقطۂ نظر سے متفق ہوجائے دونوں کو چاہیے کہ وہ سمجھوتہ کرلیں اور بحث ومباحثے میں اُلجھ کر اپنے تعلقات خراب نہ کریں۔

کبھی ایسا نہیں ہوسکتا کہ دو افراد ایک ساتھ زندگی گزاریں اور ان کے درمیان اختلافات نہ ہوں، لیکن خوشگوار زندگی گزارنے کا راز یہی ہے کہ آپ ان اختلافات میں مت اُلجھیں اور ہنسی خوشی زندگی گزاریں۔

ایک دوسرے سے ربط استوار رکھئے

اچھے تعلقات میں خرابی سب سے پہلے اس وقت آتی ہے جب دونوں فریقین کا ایک دوسرے سے رابطہ نہیں ہوتا یا موثر ابلاغ اور گفتگو میں کمی ہوتی ہے۔

سچائی ضروری ہے:

ایک دوسرے کے ساتھ تعلقات استوار کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ سچائی کے ساتھ اپنے جذبات و خیالات کا اظہار کریں، کیونکہ جب اعتماد میں کمی آجاتی ہے تو تعلقات بگاڑ کی جانب گامزن ہوجاتے ہیں اور اگر ایک دفعہ ایک دوسرے پر اعتماد یا اعتبار ختم ہوجائے تو اس کو دوبارہ بحال ہونے کے لیے ایک طویل عرصہ درکار ہوتا ہے۔

اپنے شریکِ حیات کی عزت کریں:

آپ اپنے شریکِ حیات کی جتنی عزت کریں گے اور اس کا خیال رکھیں گے ویسی ہی عزت آپ کو بھی ملے گی۔ تعلقات میں مضبوطی کے لیے ضروری ہے کہ ایک دوسرے کی ذات کو اہمیت دی جائے ایک دوسرے سے اظہارِ محبت کیا جائے اور ایک دوسرے کو یقین دلایا جائے کہ وہ دونوں ایک دوسرے کے لیے لازم وملزوم ہیں۔

کامیاب زندگی اور تعلقات کے یہ وہ راز ہیں جن کے ذریعے آپ ایک دوسرے کا دل جیت سکتے ہیں۔ تعلقات کی مثال بالکل اس ننھے سے پودے کی مانند ہوتی ہے جو ابتداء میں بہت چھوٹا ہوتا ہے اور جب اس کی مسلسل دیکھ بھال اور حفاظت کی جاتی ہے تو وہ تناور اور مضبوط درخت بن جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح انسان کے تعلقات ابتداء میں کمزور ہوتے ہیں بالخصوص رشتۂ ازدواج بہت ہی نازک اور مشکل ترین تعلق ہوتا ہے جس کو بہترین طریقے سے نبھانے اور قائم رکھنے کے لیے مستقل توجہ اور محبت کی ضرورت ہوتی ہے ذرا سی کوتاہی اور غفلت اس تعلق میں بگاڑ سبب بن سکتی ہے۔

کم اور ناقص خوراک کا استعمال لڑکیوں میں سیکھنے کا عمل متاثر کرتا ہے....

آسٹریلوی ماہرین کا کہنا ہے کہ اچھی خوراک لینے والی لڑکیاں زیادہ ذہین ہوتی ہیں، جبکہ کم کھانے والی لڑکیوں کی سیکھنے کی رفتار سست ہوتی ہے۔ ناقص اور کم خوراک لینے والی لڑکیاں ذہنی وجسمانی لحاظ سے بھی کمزور رہ جاتی ہیں۔ ماہرین کی تازہ تحقیق کے مطابق پیدائشی طور پر کم وزن رکھنے والے بچوں کی ذہنی استعداد عام بچوں سے کم ہوتی ہے، جبکہ خوراک کم استعمال کرنے والے بچے بالخصوص لڑکیوں کی یادداشت کمزور ہوتی ہے، جبکہ ان میں سیکھنے کا عمل بھی سست روی کا شکار ہوتا ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ ایسے بچوں کی خوراک کا خاص خیال رکھنا ہوگا جن کا وزن پیدائشی طور پر کم ہوتا ہے۔ آسٹریلوی ماہرین کی نئی تحقیق میں یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ کم اور ناقص خوراک لینے والی لڑکیوں کی ذہنی سطح کی نشوونما سست رہتی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

خواتین زیادہ کیوں بولتی ہیں؟

دُرِ ثناء

ٹرنگ ٹرنگ....

بیوی: ارے آ گئے آپ.... اتنی دیر لگادی آپ نے.... کب سے انتظار کر رہی تھی۔ آج کل شہر کے حالات اتنے خراب ہیں، پرسوں ہی جمیلہ خالہ کے بیٹے سے کسی نے گن پوائنٹ پر موبائل چھین لیا.... ارے ہاں آج میں بچوں کے اسکول گئی تھی۔ فیس بڑھادی ہے اسکول والوں نے پہلے ہی اتنی مہنگائی ہے.... اوں ہاں.... آج آپ کی باجی کا فون بھی آیا تھا۔ ان کی بیٹی کی شادی کی تیاریاں ہو رہی ہیں.... ارے ہمیں تو پوچھا تک نہیں.... اور ایک آپ ہیں ہر وقت ان کے گن گاتے رہتے ہیں....

شوہر: اُف.. اتنا تھک گیا ہوں.. ایک کپ چائے پلادو۔

بیوی: آپ کہاں خاک تھک گئے ہیں، اے سی میں بیٹھ کر بس تھوڑا بہت کام کرتے ہیں، تھک تو میں جاتی ہوں صبح سے گھر کے کام کر کر کے۔ اوپر سے بچوں کی دیکھ بھال الگ.... ساجدہ کے شوہر کو دیکھو... ماسی لگائی ہے پورے دن کام کاج کے لیے.. ایک ہم ہیں صبح سے شام تک کام بھی کرو اور باتیں سنو الگ. . . . اوہو. . . . یاد آیا.... کب سے سوچ رہی ہوں، بازار کا چکر لگالوں.... آپ کے پاس تو وقت ہی نہیں ہے.... اُف.... اسٹور کا بلب بھی خراب ہو گیا ہے۔ اب میں کیا کیا کروں۔ ابھی کل کی بات ہے کہ میں....

شوہر: ارے کتنا بولوگی....؟ بول بول کر تمہارے منہ میں درد نہیں ہوتا، سن سن کر میرے تو سر میں درد شروع ہو گیا ہے....

اکثر خواتین کو اس قسم کے جملے عموماً سننے کو ملتے ہیں یا پھر.... تم کب چپ ہوگی.... تمہارے منہ میں بولنے کی مشین لگی ہے کیا.... خدارا ابھی تو چپ ہو جایا کرو.... جب دیکھو ٹر ٹر کرتی رہتی ہو۔

ہمارے معاشرے میں عام خیال یہی ہے کہ زیادہ بولنا عورت کی فطرت ہے۔ بولنا ایک اچھی عادت ہے اور قدرت کی نعمتوں میں سے ایک ہے۔ یہ الگ بات ہے کہ اکثر حضرات اسے خواتین کے

خواتین میں کسی بات کو فوراً سننے اور پھر فوری ردِ عمل ظاہر کرنے کی صلاحیت مردوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

معاملے میں زحمت گردانتے ہیں کیونکہ مشہور مثل ہے کہ جہاں چار عورتیں ساتھ بیٹھتی ہوں وہاں خاموشی ہو ہی نہیں سکتی۔

خواتین ہر موضوع پر بے لاگ، بے شمار اور مسلسل بول سکتی ہیں۔ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ خواتین، مردوں کے مقابلے میں تین گنا زیادہ بولتی ہیں۔ ایک عورت ایک دن میں اوسطاً بیس ہزار الفاظ بولتی ہیں جبکہ ایک مرد ایک دن میں تقریباً سات ہزار الفاظ بول سکتا ہے، یعنی ایک عورت ایک دن میں ایک مرد سے تیرہ ہزار الفاظ زیادہ بولتی ہے۔

کسی کی سچی جھوٹی تعریف کرنی ہو، کسی کی غیبت کرنی ہو، کسی کی عزت کے پرخچے اڑانے ہوں، کسی کا مذاق اڑانا ہو، کسی کی دل جوئی کرنی ہو، کسی سے لڑنا ہو، کسی کو دلاسا دینا ہو، ادھر ادھر کی گپ شپ کرنی ہو حتٰی کہ کسی ڈرامے یا پروگرام پر تبصرہ کرنا ہو۔ عورت کے پاس ہر بات کہنے کے لیے کئی باتیں، واقعات اور کئی مثالیں موجود ہوتی ہیں۔

عورتوں کے زیادہ بولنے کی وجہ سے حضرات کی جانب سے انہیں "ناقص العقل" کا خطاب بھی دیا گیا ہے اور اس خطاب پر وہ اس وقت پوری اترتی ہیں، جب بلا سوچے سمجھے اتنا بولتی ہیں کہ سننے والا زچ ہو جاتا ہے۔

یہی نہیں کہ خواتین زیادہ بولتی ہیں بلکہ مردوں کے مقابلے میں زیادہ تیزی (تیز رفتاری) سے بھی بول سکتی ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق گپ شپ کے دوران زیادہ بولنے، فوراً سننے اور سن کر فوری ردِ عمل ظاہر کرنے کی ذہنی استعداد مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں کہیں زیادہ ہوتی ہے۔

عورتیں زیادہ بولنے کے ساتھ ساتھ یہ خواہش بھی رکھتی ہیں کہ سننے والا دلچسپی سے ان کی بات سنے تاکہ وہ ہر بات کی وضاحت اور تفصیل کے ساتھ نمک مرچ لگا کر چٹخارے دار بنا کر پیش کر سکیں۔

اکثر خواتین مردوں کے گھر میں داخل ہوتے ہی سارے دن کی رُوداد سنانا شروع ہو جاتی ہیں، جس سے مرد عموماً بے زار ہو جاتے ہیں۔ بیشتر خواتین فون پر اتنی روانی اور تسلسل سے بولتی چلی جاتی ہیں کہ گھنٹہ دو گھنٹے گزرنے کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ زیادہ بولنے والی خواتین کے گھر فون کے بل بہت زیادہ آتے ہیں۔

خواتین زیادہ کیوں بولتی ہیں....؟

اس سوال کا جواب حضرات تو حضرات، خود خواتین کے لیے بھی جاننا بہت ضروری ہے.. زیادہ تر وہی خواتین زیادہ بولتی ہیں جو کم سوچتی ہیں.... یا پھر ایسی خواتین، جو کچھ سوچتی ہیں، وہ بول دیتی ہیں۔

خواتین زیادہ جذباتی ہوتی ہیں اور اپنے جذبات و احساسات کا اظہار کیے بغیر نہیں رہ سکتیں۔ انہیں اپنے دکھ سکھ بانٹنے میں سکون ملتا ہے۔ خواتین کی زیادہ تر باتیں سماجی و معاشرتی مسائل، گھریلو پریشانیوں، اُلجھنوں، گھر کے کاموں اور نا صرف اپنی نجی زندگی بلکہ دوسروں کی زندگیوں پر تبصروں سے متعلق ہوتی ہیں۔

بعض خواتین زیادہ بولنے کی دھن میں یہ بھی بھول جاتی ہیں کہ وہ کیا بول رہی ہیں، کس سے بول رہی ہیں، کہاں بول رہی ہیں۔ اکثر بولتے بولتے جھوٹ کا عنصر بھی ان کی گفتگو میں شامل ہو جاتا ہے۔

اکثر خواتین کے زیادہ بولنے کے پیچھے ان کا احساس برتری بھی کار فرما ہوتا ہے۔ اگر کسی خاتون کو کہیں سے کوئی بات معلوم ہو جاتی ہے تو اس کی پہلی کوشش یہی ہوتی ہے کہ وہ جلد از جلد زیادہ لوگوں میں (خصوصاً خواتین میں) اسے عام کر سکے تاکہ دیگر خواتین ان کی قابلیت پر رشک کر سکیں۔ ہمارے درمیان اکثر خواتین بی بی سی اور سی این این کے لقب سے بھی مشہور ہوتی ہیں،

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ نچلے طبقے کی خواتین زیادہ بولتی ہیں، متوسط طبقے کی خواتین درمیانی اور اعلیٰ طبقے کی خواتین کم بولتی ہیں لیکن یہ کچھ لوگوں کی خام خیالی ہو سکتی ہے۔ ممکن ہے کہ نچلے طبقے کی کچھ مخصوص خواتین زیادہ بولتی ہوں یا اعلیٰ طبقے کی کچھ خواتین کم بولتی ہوں۔

یقیناً اس خیال سے بہت سے حضرات کو اختلاف ہو گا کیونکہ حضرات کی اکثریت اس بات پر یقین رکھتی ہے کہ خواتین فطری طور پر اس سوچ سے ناآشنا ہیں کہ کم بولو.... جو بولو اچھا بولو.... ضرورت ہو تو بولو... اور ضرورت نہ ہو تو مت بولو.... کیونکہ عورتیں عادتاً بولتی ہیں، بے تحاشہ بولتی ہیں اور اگر انہیں روکا نہ جائے تو بولتی ہی چلی جاتی ہیں۔

خواتین کے زیادہ بولنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ وہ اپنی بات کم الفاظ میں بیان کرنے سے قاصر ہوتی ہیں اور ہر بات کو تفصیل اور وضاحت سے بیان کرنا چاہتی ہیں۔

خواتین کی اکثریت زیادہ بولنے اور آپس میں باتیں کرنے سے خوش رہتی ہے۔ انہیں بولنے سے روکا یا ٹوکا جائے تو یہ برہم ہو جاتی ہیں، عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ زیادہ بولنے والی خواتین عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ جھگڑالو اور چڑچڑے پن کا شکار ہو جاتی ہیں وہ اپنے آپ کو تھکا ہوا محسوس کرتی ہیں، ان میں احساسِ کمتری پیدا ہو جاتا ہے۔ انہیں یہ احساس ستانے لگتا ہے کہ لوگ انہیں نظر انداز کرنے لگے ہیں۔ یا ان کی بات سننا نہیں چاہتے، جب کہ وہ ہمہ وقت کچھ نہ کچھ بولنا چاہتی ہیں۔

یہ سچ ہے کہ زیادہ بولنے والی خواتین سے لوگ بچتے ہیں۔ ایسی خواتین کے سامنے کوئی اہم بات کرنے سے کتراتے ہیں، کیونکہ زیادہ بولنے والی خواتین پیٹ کی کچی ہوتی ہیں اور کوئی بھی بات زیادہ دیر راز نہیں رکھ پاتیں۔ اسی لیے ایسی خواتین پر اعتماد بھی کم کیا جاتا ہے۔ زیادہ بولنے والی خواتین کو لوگ اپنے مطلب کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کوئی بات پھیلانی مقصود ہو تو کہا جاتا ہے کہ فلاں خاتون کے سامنے ایک بار یہ بات کہہ دو، شام تک پورے شہر کو معلوم ہو جائے گی۔

ماہرین نفسیات کے نزدیک خواتین میں زیادہ بولنے کا عمل فطری ہے۔ بولنے کے دوران عورت کے دماغی خلیے مردوں کے مقابلے میں زیادہ استعمال ہوتے ہیں۔ ایک دل چسپ بات یہ بھی ہے کہ زیادہ بولنے والی خواتین زیادہ لمبی عمریں پاتی ہیں جب کہ کم بولنے والی خواتین کم عمر پاتی ہیں۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق خواتین کی طبعی عمر، مردوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے پیچھے بھی یہی راز ہے کہ مرد ضرورتاً بولتے ہیں۔ اپنے جذبات و احساسات کا اظہار کم کرتے ہیں۔ زیادہ بولنے، لڑنے جھگڑنے، رونے اور چیخنے چلانے کے بجائے ضبط سے کام لیتے ہیں۔ یقیناً عورتوں میں برداشت کا مادّہ بہت زیادہ ہوتا ہے لیکن جب بات، بولنے کی ہو تو یہ بات غلط معلوم ہوتی ہے۔ کوئی بات سن کر برداشت کرنا، چپ رہنا، جواب نہ دینا اور اس بات کو بڑھانے کے لیے دس باتیں مزید نہ کرنا عورتوں کی سرشت میں نہیں ہے.... بات برداشت کی ہے تو اس سے متعلق بیماریاں ہی لے لیں۔ ایک اندازے کے مطابق خواتین میں دل کا دورہ پڑنے یا دماغ کی شریان پھٹ جانے کے باعث موت کی شرح مردوں سے کم ہے۔

جب مختلف گھریلو خواتین سے پوچھا گیا کہ وہ اتنا زیادہ کیوں بولتی ہیں تو ان میں سے اکثر کا جواب یہی تھا کہ.... عورتیں قدرتی طور پر زیادہ بولتی ہیں.... زیادہ فارغ ہونے کی وجہ سے زیادہ بولتی ہیں یا انہیں باتیں کرنے میں مزہ آتا ہے۔ جبکہ کام کرنے والی یا ملازمت پیشہ خواتین کی اکثریت کا خیال ہے کہ .... زیادہ بولنے کا تعلق فراغت

WWW.PAKSOCIETY.COM

سے نہیں ہے۔ ہم کام کے دوران بھی اکثر بہت زیادہ باتیں کرتے ہیں.... یہ ایک فطری عمل ہے اور عورتوں میں زیادہ بولنے کی صلاحیت خدا کی دین ہے اور زیادہ بولنے کا فائدہ ہے کہ بول بول کر دل بھی ہلکا ہو جاتا ہے۔
جب مردوں سے یہ دریافت کیا گیا کہ خواتین اتنا زیادہ کیوں بولتی ہیں تو زیادہ تر کا جواب یہ تھا کہ .... عورتوں کے پاس اور کچھ کرنے کو ہوتا نہیں ہے، اس لیے وہ ہر وقت بولتی رہتی ہیں....

عورتیں اپنے دماغ کا استعمال کم اور منہ کا استعمال زیادہ کرتی ہیں.... زیادہ تر خواتین فضول اور بے کار باتیں کرتی ہیں۔ ان کی دس باتوں میں سے شاید کوئی ایک بات ہی کام کی ہوتی ہو۔

خواتین کے زیادہ بولنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے عورت کو بہت حساس بنایا ہے۔ ہمارے معاشرے میں فی الحقیقت اس کا جو مقام اور حیثیت ہے اور جس طرح بہت سے معاملات ہیں، آج بھی اسے بولنے کا حق حاصل نہیں ہے یا جب بھی عورت نے کہیں بولنا چاہا تو اس کی بات کو نظر انداز کیا گیا، پھر جب اس کی بات کہیں نہیں سنی جاتی تو وہ دوسرے معاملات میں بول بول کر اپنے دل کی بھڑاس نکالتی ہیں۔

دنیا بھر میں خصوصاً ایشیاء میں خواتین میں بولنے کی عادت زیادہ ہے۔ یہی وجہ ہے یہاں شاعرہ، مصنفہ، ڈرامہ نگار اور دیگر کارنامے انجام دینے والی خواتین کی تعداد دیگر ممالک کے مقابلے میں بہت کم ہے کیونکہ یہاں کی خواتین اپنی ساری توانائی، اپنے خیالات، جذبات و احساسات فضول اور بے کار کی باتوں میں ضائع کر دیتی ہیں اور انہیں احساس بھی نہیں ہوتا۔

*

ماں کا دودھ بچوں کو کینسر سے محفوظ رکھنے میں معاون

کینسر کے خلاف جنگ کرنے والے ٹی این ایف سے متعلقہ اپوٹپوسیس انسانی دودھ میں ہوتے ہیں۔

ماں کا دودھ بچوں کو کئی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے، اب ایک نئی تحقیق میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ اس دودھ سے بچے خطرناک کینسر کی کئی اقسام سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔ برطانوی تحقیق کے مطابق کینسر کے خلاف موثر جنگ کرنے والے این ایف سے متعلقہ اپوٹپوسیس صرف انسانی دودھ میں ہوتے ہیں، ماں کے دودھ میں یہ بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس کی افادیت سے کوئی انکار نہیں کرتا۔ تاہم اس کے فوائد میں نئی چیز یہی ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے عمر بھر کینسر کے خلاف قدرتی طور پر قوت مدافعت رکھتے ہیں۔ ان کی نشوونما میں کوئی رکاوٹ نہیں ہوتی۔ ایسے بچے جسمانی اور ذہنی طور پر تندرست و توانا ہوتے ہیں، انہیں بیماریوں کے زیادہ خطرات لاحق نہیں ہوتے۔ ماں کے دودھ میں ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو بچوں کی تیز رفتار نشوونما میں معاون ہیں۔

پہلے خود شائستگی اپنائیں پھر اپنے بچوں کو تلقین کریں

صائمہ راحت

خوبصورت، معصوم، مسکراتے ہوئے بچے دنیا کی بہت بڑی نعمت ہیں، ان کا کوئی نعم البدل نہیں ہے۔ بچوں کی معصوم مسکراہٹ دیکھ کر غم اور تکالیف کا احساس غائب ہو جاتا ہے۔ ان خوبصورت کلیوں کو ہم جن سانچوں میں ڈھالیں گے اور جیسے ان کی تربیت کریں گے بڑے ہو کر ان کی شخصیت انہی خوبیوں سے مزین ہوگی۔

بچوں کی تربیت ور ہنمائی والدین اور گھر کے دیگر افراد مثلاً دادا، دادی، پھوپھو، تایا وغیرہ.... کی بہت اہم ترین ذمہ داری ہے، جس سے ذراسی غفلت اور کوتاہی کسی بڑے نقصان کا پیش خیمہ ہو سکتی ہے۔

ہم اکثر ایسے جملے سنتے رہتے ہیں کہ "تم ہمیشہ میرے ساتھ بدتمیزی کرتے ہو، کبھی میری بات نہیں سنتے، ہر وقت اپنی من مانی کرتے ہو، تم بہت ضدی ہو.... وغیرہ"۔

یہ الفاظ عموماً والدین اپنے بچوں کو ڈانٹتے ہوئے ادا کرتے ہیں اور اکثر افراد ان کے ساتھ ہمدردانہ گفتگو کرتے ہوئے کہتے ہیں.... واقعی آج کل کے بچوں نے تو پریشان کر کے رکھ دیا ہے....!

لیکن اگر ہم اپنے آپ کو بچوں کی سطح پر رکھ کر سوچیں کہ آفس میں کام کے دوران آپ کا باس ہم سے یہ کہے کہ تم میری ہدایات پر عمل درآمد نہیں کرتے ہو.... تم نے کبھی میری توقعات پوری نہیں کی ہیں .... وغیرہ وغیرہ.... تو یہ جملے سن کر آپ کا خون کھول جاتا ہوگا

بچوں کی رہنمائی کرنے کے لیے یہ بات بہت ضروری ہے کہ آپ جس بات کی بچوں کو تلقین کررہے ہیں اس پر خود بھی مکمل طور پر عمل درآمد کریں۔ اگر باپ بچے کو سچ بولنے کی عادت ڈالنا چاہتا ہے تو اسے خود یہ عادت اپنے اندر پختہ کرنی ہوگی۔ اسے سچائی کا نمونہ بننا ہو گا۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

 بالکل اسی طرح بچوں کے ساتھ بھی ہوتا ہے۔

بچے بھی کوشش کرتے ہیں کہ اچھے سے اچھا کام کریں اور آپ کی توقعات پر پورا اتریں۔ مگر بعض مرتبہ وہ اس میں ناکام رہتے ہیں. جب ان کے والدین انہیں ڈانٹتے ہیں تو وہ سخت پریشانی، ندامت اور گھبراہٹ کا شکار ہوجاتے ہیں۔

بحیثیت والدین یا استاد آپ کو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ اچھے اخلاق و آداب بچوں میں بہت آہستہ آہستہ پروان چڑھتے ہیں۔ آپ چاہیں کہ یکدم بچے فرمانبردار، بااخلاق اور بااصول ہوجائیں تو یہ ناممکن ہے۔ اس طرح بچوں اور بڑوں کے درمیان فاصلے اور دوریاں بڑھتی چلی جاتی ہیں۔

بچوں کا ذہن ایک خالی گلاس کی مانند ہوتا ہے جس میں جو چاہے بھر سکتے ہیں۔ جب ہم بچوں کو کوئی نئی بات بتاتے ہیں یا سمجھاتے ہیں تو اس کے لیے مضبوط دلیل اور اصول بتانا چاہیے، تاکہ وہ اس بات کو ذہن نشین کرسکیں۔ یہ انسان کی فطرت ہے کہ وہ اپنے ماحول، مشاہدے اور تصورات سے بہت کچھ سیکھتا ہے۔ بچے تیزی سے سیکھتے ہیں۔ جب ہم انہیں کسی کھیل کے اصول و ضوابط بتاتے ہیں تو وہ یہ بات نوٹ کرلیتے ہیں بچوں کو بتائے گئے اصولوں اور عملی معاملات میں تضاد پایا جائے تو بچے اُلجھن کا شکار ہونے لگتے ہیں۔

چھوٹے بچوں کو ٹریفک کے اصولوں سے متعلق نظم پڑھائی جاتی ہے:

Red Light , Red Light
What do you say?
I say stop and stop
right away

جب بچے دیکھتے ہیں کہ لوگ لال سگنل پر نہیں رُک رہے ہیں تو پھر وہ بھی سرخ لائٹ دیکھ کر نہیں رُکتے اور ان میں صبر و برداشت ختم ہوجاتا ہے۔ بڑے ا... بچوں کے لیے رول ماڈل ہوتے ہیں۔ بچے ہر وقت یہ ... کرتے رہتے ہیں کہ بڑے افراد مثلاً والدین اور بڑے ... بھائی وغیرہ کیا کرتے ہیں؟ اور کیسے کرتے ہیں....؟؟

مثال کے طور پر والدین کا نوکروں کے ساتھ رویہ کیسا ہوتا ہے....؟؟ وہ ان کو ڈانٹتے اور غصہ کرتے ہیں جبکہ دوستوں کے ساتھ بہت اچھی طرح اور خوش اسلوبی سے بات چیت کرتے ہیں، فون پر جھوٹ بولتے ہیں اور اسی طرح روزانہ کئی غلط کام کرتے ہیں جو بچوں پر براہِ راست اثرانداز ہوتے ہیں۔ بچے بہت تیزی سے اپنے بڑوں کے رویّوں کو دیکھ کر یہ سب سیکھتے ہیں۔

بچوں کو اس بات پر ڈانٹنا کہ وہ بہت بدتمیز ہیں اور ان کا رویہ بالکل جاہل گنوار جیسے بچوں کی طرح ہے، ان کے اندر غصے کی نشوونما کرتا ہے۔ بچوں کا کوئی قصور نہیں ہوتا کیونکہ وہ تمام خراب عادتیں اپنے بڑوں سے سیکھتے ہیں، اکثر جنہیں اس بات کا احساس بھی نہیں ہوتا۔

ایک اور مثال سے یہ بات مزید واضح ہوتی ہے کہ ہم اپنے بچوں کے ساتھ کیا رویہ رکھتے ہیں....؟؟ ہم بچوں کو پڑھنے کے لیے کہتے ہیں، ان کا دل نہیں چاہ رہا پڑھنے کا تو وہ منع کردیتے ہیں۔ مگر ہم ان کے ساتھ زبردستی کرتے ہیں اور اگر وہ نہیں مانتے تو ان کی پٹائی کردیتے ہیں یا پھر سزا دیتے ہیں۔ بالواسطہ طور پر ہم انہیں یہ سکھا رہے ہوتے ہیں کہ دوسروں کو سزا دینا یا ڈانٹنا درست کام ہے۔

اس طرح بچوں کے تصورات خراب ہونا اور بگڑنا شروع ہوجاتے ہیں۔

بچوں کی بہتر تربیت کے لیے بڑوں خصوصاً والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے اندر صبر و برداشت کا مادہ پیدا کریں اور بچوں کی تربیت و نشوونما کے لیے ان کی ذہنی صلاحیت کو مد نظر رکھیں اس طرح ہم بچوں میں درست طریقے سے اچھے اخلاق و کردار کو پروان چڑھا سکیں گے۔

یہاں ہم چند مفید باتیں اور رہنما اصول پیش کررہے ہیں جو بچوں کی بہتر تربیت کرنے میں آپ کے معاون و مددگار ثابت ہوں گے۔

اپنا تجزیہ کریں کہ مختلف افراد کے ساتھ مختلف حالات میں ہمارا رویہ کیسا ہوتا ہے؟:

سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہم اپنے رویّے کا جائزہ لیں کیونکہ اگر ایک دفعہ ہم بچوں کے سامنے غصے کا مظاہرہ کرتے ہیں اور چیختے چلاتے ہیں اور پھر بچوں کو اس بات کے لیے منع کرتے ہیں کہ زیادہ غصہ نہ کریں، زور سے نہ بولیں تو وہ فوراً کہہ دیتے ہیں کہ آپ بھی تو ایسا کرتے ہیں۔

بچے بہت تیزی سے اپنے بڑوں کو دیکھ کر یہ سیکھتے ہیں کہ دباؤ سے کس طرح نکلا جائے....؟؟؟ اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت میں کیسے اضافہ کیا جائے.....؟؟

بچوں کی رہنمائی کرنے کے لیے یہ بات بہت ضروری ہے کہ آپ جس بات کی بچوں کو تلقین کررہے ہیں اس پر خود بھی مکمل طور پر عمل درآمد کریں۔ اگر باپ بچے کو سچ بولنے کی عادت ڈالنا چاہتا ہے تو اسے خود یہ عادت اپنے اندر پختہ کرنی ہوگی۔ اسے سچائی کا نمونہ بننا ہوگا۔

اگر ایسے لطیفے سرزد ہونے لگیں کہ

"ابو کہہ رہے ہیں وہ گھر پر نہیں ہیں"۔ تو ایسے ابو بیٹے کو سچائی کی نصیحت کیسے کریں گے....؟

تحمل مزاج بنیں:

بچوں کی تربیت و رہنمائی کے لیے ضروری ہے کہ بڑوں میں بے پناہ تحمل ہو اور انہیں فوراً غصہ نہ آتا ہو۔

بچوں کو دیکھنے کے ساتھ ساتھ سنا جانا بھی بہت ضروری ہے۔ سننے کے لیے زبردست تحمل درکار ہوتا ہے۔ پوری توجہ اور غور سے ایک بات سن کر اس کا جائزہ لے کر ٹھنڈے دل و دماغ سے غور و فکر کے بعد کسی ردِ عمل کا اظہار کیا جانا چاہیے۔

گفتگو میں بچوں کی حوصلہ افزائی کرنے سے بچوں میں اعتماد اور جرأت کا اضافہ ہوتا ہے۔

بچوں کو تجربات کرنے دیں:

مختلف نقصان دہ چیزوں کے بارے میں بچوں کو آگاہ کریں اور ان کو خود تجربات سے سیکھنے کی مشق کروائیں۔ یہ بات بالکل درست ہے کہ "تجربہ ایک بہترین اُستاد ہے" ایک کمرہ بچوں کو دیں جہاں پر وہ خود سے مختلف تجربات کریں، بچے بڑوں کی دی گئی رہنمائی کو مدِ نظر رکھیں اور خود سے فیصلہ کرنے کی کوشش کریں۔ بڑوں کو بھی چاہیے کہ وہ زبردستی اپنی مرضی کے فیصلے بچوں سے کروانے کی کوشش نہ کریں۔

ہر بار "نہ" نہیں:

بچوں کی تربیت میں عموماً ان کی مثبت پہلوؤں کی طرف رہنمائی کی جاتی ہے، ہر وقت اور ہر کام میں بچوں کو مستقلاً ہاں یا نہیں کہنے سے بچے کنفیوژن کا شکار ہوجاتے ہیں، ہاں یا نہیں کہنے میں توازن ہونا چاہیے۔ بڑوں کو چاہیے کہ وہ اپنے جواب کے متعلق ٹھوس دلیل دیں تاکہ بچے کام کرنے پر آمادہ ہوجائیں۔

بچے کی تربیت میں یہ بات اہم ہے کہ مثبت اور درست رویّے کے متعلق ان کو بتایا جائے۔ یہ کہنا آسان ہے کہ:

"تم غلط کام کررہے ہو ایسا نہ کرو۔"
"یہ کس طرح بیٹھے ہو، ایسے نہیں بیٹھتے۔"
"اس قدر چیخ کر کیوں بول رہے ہوں.....؟"
وغیرہ وغیرہ....

لیکن کرنے کا کام یہ ہے کہ بچے کو بتایا جائے کہ وہ کیا

WWW.PAKSOCIETY.COM

کرے....؟کس طرح کرے....؟

بچوں کو مختلف القابات سے نہ پکاریں:

ہمارے معاشرے میں یہ بہت عام ہے کہ بچوں کو مختلف ناموں سے موسوم کر کے پکارا جاتا ہے اور والدین سمیت گھر کے تمام بڑے، بہت آرام سے بچوں کو کہہ دیتے ہیں کہ تم تو سخت سست ہو، بہت ضدی ہو، بہت غصہ کرنے والے ہو، جبکہ یہ سارے نام شخصیت کے منفی پہلوؤں کو اُجاگر کرتے ہیں۔

بچوں کو اس طرح کے ناموں سے پکارنا غلط طرزِ عمل ہے، کیونکہ پھر یہ خصوصیات بچوں کی شخصیت کا لازمی جزو بن جاتی ہے جو ساری زندگی ان کے اخلاق و کردار اور عادت واطوار پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ بچوں کی صلاحیتیں اور اعتماد بھی مجروح ہوتا ہے۔

خوش اخلاقی سے پیش آئیں:

گھر بنی نوع کے لیے پہلی معاشرتی اکائی ہے، یہاں ایک نسل تیار ہوتی ہے، ایک تہذیب پنپتی ہے۔ اس لیے اس بنیادی اکائی کی مضبوطی بہت ضروری ہے۔ دوسروں سے زیادہ آپ کا بچہ اس کا مستحق ہے کہ بچے کے معاملہ کرتے ہوئے اپنا مزاج خوشگوار رکھیں۔ اس والدین اور بچوں کے درمیان دوستانہ تعلقات پر چڑھتے ہیں۔ آپ کا مسکراتا چہرہ اور آپ کے چھ چھوٹے حوصلہ افزاء جملے بچوں کے اندر بڑھاتے ہیں، مثلاً:

"میرا بیٹا جنت کے باغ کا پھول ہے...."

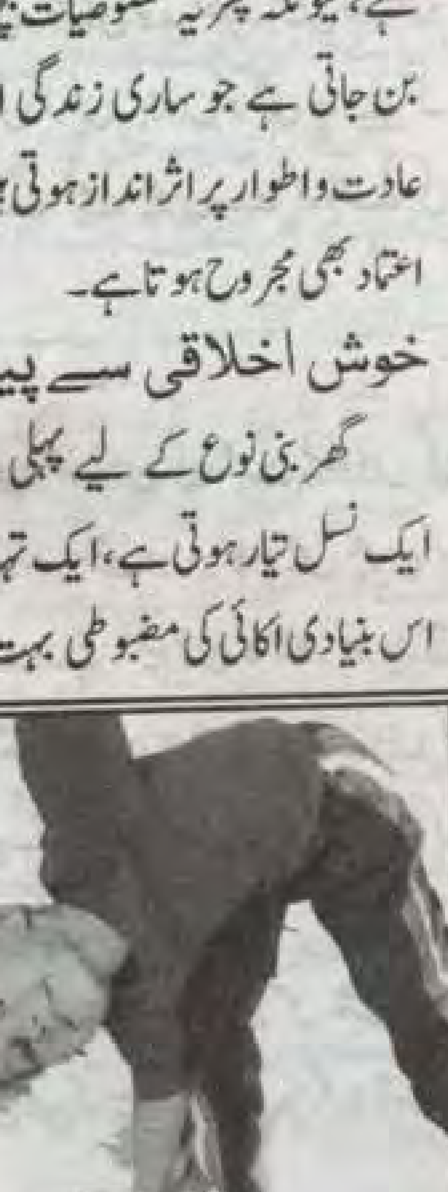
"اللہ میاں کا تحفہ ہے...."

یا پھر "میری بیٹی پیاری سی گڑیا ہے۔"

وغیرہ وغیرہ.... اس طرز کے بے شمار جملے ہوتے ہیں جو بچوں کے اندر اعتماد اور محبت کو پروان چڑھاتے ہیں۔ والدین اگر تھوڑی سی کوشش کریں تو اپنے بچوں شخصیت کو مضبوط اور اچھے اخلاق و کردار حامل بنا سکتے ہیں۔

صبر و تحمل سے ایک ایسی نسل تیار کریں جو زندگی مشکلات کو برداشت کر سکے اور عملی زندگی میں درست فیصلے کر سکے۔

✻



بچوں میں وٹامن سی کی کمی ذہنی نشوونما میں رکاوٹ کا باعث

جدید طبی تحقیق کے مطابق نومولود بچوں میں وٹامن سی کی کمی ان کی ذہنی نشوو نما میں رکاوٹ پیدا کر دیتی ہے۔ دورانِ حمل ماں میں وٹامن سی کی کمی سے پیدا ہونے والے بچوں میں بے حسی کی شکایت دیکھی گئی ہیں۔ ایسے بچے دوسروں سے 30 فیصد کم صلاحیت سے یاد داشت کے میدان میں ترقی کرتے ہیں۔ ماہرین نے زور دیا ہے کہ حمل وضع ہونے سے لے کر دودھ پلانے کے عرصہ تک وٹامن سی کی کمی نہیں ہونی چاہیے۔ ماہرین نے کہا کہ بچوں میں وٹامن سی کی کمی ذہنی نشوونما کو بری طرح متاثر کر سکتی ہے۔

خوشیوں کا قتل در قتل!

"دیکھو سرور، میں کہہ رہی ہوں کہ اگر تم نے میرے بغیر باہر جانے کی کوشش کی اور مجھے ساتھ نہ لے گئے تو میں تمہارے پاسپورٹ اور کاغذات جلا دوں گی۔ میں تمہیں ہرگز باہر نہیں جانے دوں گی اور اگر تم نے ایسا سوچا بھی ناں تو مجھ سے برا کوئی نہ ہوگا۔"

"لیکن سمیرا میں باہر جا کر ہی تمہیں بلانے کا کوئی انتظام کر سکوں گا ناں۔ تب تک تم یہاں اماں کے ساتھ....."

"شٹ اپ سرور۔" سمیرا نے جھنجھلا کر سرور کی بات کاٹ دی۔ "میں تمہاری بیوی ہوں، نوکرانی نہیں کہ یہاں اکیلے رہ کر گھر میں جھاڑو، برتن کرتی رہوں گی اور تم باہر ذمہ داریوں سے آزاد رہ کر مزے اڑاؤ گے۔ یاد رکھنا سرور مجھے لے کر ہی جانا ہوگا۔"

"سمیرا خدا کے لیے تم مجھے ایک بار وہاں جانے تو دو۔"

سمیرا اور سرور کی روز روز کی کھٹ پٹ بالآخر میاں بیوی کے درمیان ہاتھا پائی اور مار کٹائی تک جا پہنچی۔ نتیجتاً نوبت طلاق تک جا پہنچی۔ سمیرا اپنے ماں باپ کی دہلیز پر گردن اکڑائے واپس نہ جانے کی قسم کھائے دھرنا دے کر بیٹھ گئی اور سرور نے خیریت باہر سدھارنے میں جانی۔

***

"دیکھو زرینہ، تم نے ہمارے اور ہماری بیٹی کے ساتھ بہت بڑا دھوکہ کیا ہے۔ تم نے پہلے کیوں نہ بتایا کہ تمہارا بیٹا بیمار رہتا ہے۔ غلطی ہماری ہے۔ ہم نے بنا چھان بین کیے تمہیں بیٹی دے دی۔ ہماری بیٹی کے لیے رشتوں کی کمی نہیں تھی۔ تم رکھو اپنے بیمار بیٹے کو اپنے پاس... میں اپنی بیٹی کو اپنے گھر لے جانے آئی ہوں، وہ مجھ پر بوجھ نہیں۔ ویسے بھی اب میں اپنی بیٹی کو مزید دھوکے باز لوگوں میں رہنے نہیں دینا چاہتی۔"

> بعض مرتبہ کوئی معمولی سی غلطی اور انا آپ کے خوشیوں بھرے گھر کو اُجاڑ سکتی ہے!

فرزانہ اُمامہ

بیٹی کی ماں طلاق کی زہریلی گولیاں میٹھی ٹافیوں کی طرح اپنی بیٹی کے حلق سے اتروا کر اسے واپس لے آئی۔

***

"امی جان، مجھے یہاں نہیں رہنا، آپ ابھی آئیں۔ انہوں نے مجھ پر ہاتھ اٹھایا ہے۔ بس میں ایک پل بھی اس گھر میں نہیں رہوں گی، امی خدا کے واسطے مجھے یہاں سے لے جائیں۔"

"ہاں میری بیٹی، میری جان، میں ابھی آئی۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

تمہارے شوہر کی تو آج ایسی خبر لوں گی کہ دنیا دیکھے گی۔ اس کی ہمت کیسے ہوئی میری پھول سی بچی پر ہاتھ اٹھانے کی۔'' بیگم فاخرہ نے یہ کہہ کر فون پٹخا اور ٹیکسی پکڑ کر آناً فاناً اپنی چند ماہ کی بیاہی بیٹی کے گھر چل دیں اور پھر وہاں جا کر کیا سین ہوا ہو گا۔ بیٹی نے اسی ٹیکسی میں بیٹھ کر واپس ماں کے گھر آنے میں کتنی دیر لگائی ہو گی۔ پھر اگلے کئی ماہ شوہر نے روٹھی ہوئی بیوی کو منانے کے لیے کتنے چکر لگائے ہوں گے۔ بیوی کو واپس لے جانے کے لیے کتنے مطالبات سنے ہوں گے، پھر بالآخر روز روز کے لڑائی جھگڑوں اور مطالبات سے تنگ کر کیا انتہائی قدم اٹھایا ہو گا، اس کا اندازہ ہم سب کو اچھی طرح ہو گا۔

''طلاق'' جتنی قبیح سمجھی جاتی ہے۔ اتنی ہی عام بھی ہوتی جا رہی ہے۔ حد تو یہ ہے کہ خود بیٹی والے ذرا ذرا سی بات پر طلاق کا لفظ یوں نکالتے ہیں، گویا کوئی حلوہ ہے جو نو بیاہتا جوڑے کو بلا سوچے سمجھے کھانے کی رغبت دی جا رہی ہے۔ ایک اور تازہ ترین واقعہ پڑھ کر کانوں پر ہاتھ رکھ لیجیے، دو سالہ شادی کے اختتام کا ایک قدم، ایک سالہ بچی کی ماں پروین نے یوں اٹھایا کہ پہلے تو شوہر سے مسلسل گھر کا پورا خرچ ساس سے لے کر اپنے ہاتھ میں دینے کا مطالبہ کرتی رہی۔ چند مہینے اسی کشمکش میں گزر گئے کہ گھر کا پورا خرچ اور ماں کے اکلوتے بیٹے شوہر کی پوری تنخواہ یک مشت ہاتھ میں لینے کا پُرزور مطالبہ پروین نے اپنے میکے والوں کے زور پر جاری رکھا۔ اس ضمن میں ساس کا بہو کے ہاتھ میں سب کچھ دینے سے انکار بھی غلط نہیں تھا اور یہ کہ پروین کے شوہر کو بھی نظر آ رہا تھا کہ بیوی ہاتھ میں خرچ لے کر گھر کی ذمہ داری اس طرح احسن طریقے سے نبھا نہیں سکتی، جیسے اس کی ماں جو ہر لمحے گھر کی اندرونی اور بیرونی تمام ذمہ داریوں میں عرصہ دراز سے خود کو سموئے ہوئے تھی۔ بہو کے آنے کے بعد بھی تمام ذمہ داریوں کو بہ نفس نفیس انجام دے رہی تھی۔ مثلاً مہینے کا سودا سلف لانا، دھوبی کو کپڑے دینا، استری کروانا، درزی سے کپڑے سلوانا، بلوں وغیرہ کی ادائیگی، گھر کے دیگر اخراجات، مہمانوں کی خاطر داری، بچوں کے تعلیمی اخراجات کا حساب کتاب رکھنا، ساتھ ہی اپنے اکلوتے بیٹے کی قلیل تنخواہ میں ایسی سفید پوشی کا بھرم رکھنا۔ ظاہر ہے پروین صرف دو سالہ تجربے کے بعد اتنی وسیع ذمہ داریوں کا بوجھ اٹھانے کے لیے نا اہل تھی۔ لیکن اس کا مقصد ظاہر ہے کہ شادی کے ابتدائی برسوں میں ہی ان سر درد والی ذمہ داریوں سے نبرد آزما ہونا شروع ہو جانا تو تھا نہیں بلکہ صاف ظاہر تھا کہ ساس کو اپنے گھر کی دال روٹی اور بقیہ اخراجات کے لیے کا محتاج کیا جائے اور یہ سبق روزانہ پروین فون پر اور گھر آنے جانے والی اپنے میکے کی خواتین سے حاصل کرتی رہی، بالآخر نتیجہ وہی ہوا، ایک گھر بڑی آسانی سے ٹکڑے ہو گیا۔

جس بہو کو بیاہنے کے لیے ایک بیٹے کی ماں نے نفسا نفسی کے اس دور میں لاکھوں روپے اپنی عزت کی چادر کے پلّو میں جمع کر کے لٹائے تھے۔ مہنگی ترین بری، آرائش و زیبائش اور زیورات کا سامان، جس شادی کے لیے کیا تھا۔ وہ ایک کم عقل لڑکی کے بے جا مطالبات کی بھینٹ چڑھ گئی۔

پروین کی ماں کے سمجھانے کے بعد پروین اپنی ایک سالہ بیٹی کو بھی ساس کے در پر ڈال کر چلی گئی کہ یہ میری ذمہ داری نہیں، تمہارے بیٹے کی اولاد ہے۔ اسے بھی تم ہی سنبھالو۔

ایسے ان گنت ہزاروں واقعات ردّ و بدل کے ساتھ روزانہ ہمارے ارد گرد رونما ہوتے ہیں، مگر ایک چیز ہے جس پر حیرت بھی ہوتی ہے اور افسوس بھی کہ اکثر گھروں میں ایسے واقعات کی فضا اکثر لڑکی والوں اور خود لڑکی کی طرف سے قائم کی جاتی ہے۔ اس وقت اس لڑکی کو سمجھانے والا اور اسے اس کے غلط رویوں پر تنبیہ کرنے والا کوئی نہیں ہوتا۔ ہاں جلتی پر تیل کا کام کرنے والے قدم قدم پر خصوصاً لڑکی کے میکے میں ضرور مل جاتے ہیں اور جب شادی اختتام کو پہنچ جاتی ہے تو پھر اس لڑکی اور اس کے ماں باپ سے ہمدردی کرنے والوں اور انہیں مظلوم گردانتے والوں کا تانتا بندھ جاتا ہے۔

ایسی صورتحال میں مظلوم کون ہوا....؟

اور اگر یہ مان بھی لیا جائے کہ ایسی صورت میں بھی لا محالہ طلاق یافتہ لڑکی اور اس کے ماں باپ ہی مظلوم ہیں، تب بھی اس کا اصل ذمہ دار کون ہے....؟

ایسی باتوں پر بھی بیویوں کو شوہروں سے طلاق کا مطالبہ کرتے دیکھا گیا ہے، جن کا کوئی سر پیر ہی نہیں ہوتا۔

مثلاً ہر تھوڑے دن بعد میکے جا کر بیٹھنا اور شوہر کے بلانے پر تلخ کلامی سے پیش آنا یا پھر گھریلو ذمہ داریوں سے بچنے کے لیے ایک الگ گھر کا مطالبہ شادی کے فوراً بعد ہی شروع کر دینا اور پورا نہ ہونے پر ماں باپ کے گھر واپس جا کر بیٹھ جانا اور پھر بیٹھے ہی رہنا، یا کسی ایسی بیماری کو وجہ طلاق بنا دینا جو کہ قابل علاج تھی۔

حالیہ چند ہی برسوں میں دیکھتے ہی دیکھتے بنے بنائے گھر ٹوٹ جانے اور طلاق واقع ہو جانے کی شرح میں خطرناک حد تک اضافہ ہوا ہے۔ یہ تو صرف طلاق کا ایک پہلو ہے کہ وہ ہو گئی، مانگی گئی یا دی گئی۔ نتیجتاً آنے والی نسل لا متناہی مسائل کا شکار ہو گئی۔ مگر اس کے علاوہ بھی ہم جیسے مشرقی معاشرے کے افراد کے لیے طلاق کچھ بھیانک، خطرناک اور زہریلے اثرات اپنے اندر چھپائے رکھتی ہے جو فوراً نہیں مگر کچھ وقت، کچھ مہینے اور کچھ سال بعد آہستہ آہستہ سامنے آ کر معاشرے کی اخلاقی اقدار کی بنیادوں میں اپنے زہریلے پنجے گاڑنے اور انہیں کمزور کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

40 فیصد آبادی غریب، ساڑھے 6 کروڑ افراد ایک کمرے کے گھر میں رہتے ہیں۔

پاکستان کی 40 فیصد آبادی غربت کی زندگی گزار رہی ہے۔ ساڑھے 6 کروڑ افراد ایک کمرے کے گھر میں رہتے ہیں۔ پاکستان میں آمدنی کا 50 فیصد صرف خوراک کے حصول پر خرچ کیا جا رہا ہے، ملک میں اوسط 12 ہزار 22 افراد کے لیے صرف ایک ڈاکٹر دستیاب ہے، جبکہ آبادی میں روزانہ ساڑھے 11 ہزار افراد کا اضافہ ہو رہا ہے۔

پاکستان کی ساڑھے 6 کروڑ آبادی کے پاس صاف پانی کی سہولت نہیں اور پاکستان کی ساڑھے 6 کروڑ آبادی ایک کمرے کے مکان میں رہتی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

حسنِ انتظام

زندگی کو سہل بنانے کا فن

حرا تمکین

"ہائے وقت نہیں ملتا......!" یہ جملہ آپ نے اکثر خواتین سے سنا ہوگا۔ وقت کا انتظام آپ کی معاملہ فہمی، وقت کے لحاظ سے کاموں کی درجہ بندی اور پابندی و سلیقے سے معاملات نمٹانے کی صلاحیت پر ہوتا ہے۔ اگر آپ میں انتظامی صلاحیتیں موجود ہیں تو وقت خود بخود آپ کی مٹھی میں سمٹتا چلا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر یہ دیکھیں۔

ایک خاتون مجھ سے کہہ رہی تھیں۔ "میری سمجھ میں نہیں آتا کہ آپ کس طرح اپنے گھر کے سارے کاموں کو صبح سویرے ہی سمیٹ لیتی ہیں، جبکہ یہاں تو یہ حال ہے کہ صبح آٹھ بجے سے جو کام پر لگتی ہوں تو پھر رات گئے تک فرصت نہیں ہو پاتی۔ اس کے باوجود بہت سا کام رہ جاتا ہے جنہیں دوسرے دن نمٹانا پڑتا ہے"۔

ظاہر ہے ایسا تو ہوگا۔

جب آپ اپنا قیمتی وقت ٹی وی کے سامنے بیٹھ کر اور دوستوں سے گپ شپ کرتے ہوئے گزاریں گی پھر تو کام باقی رہ ہی جائے گا۔ پھر آپ کس طرح اپنے اوقات کو منتظم کر سکیں گی؟ آپ کسی ایسے دفتر کی مثال لیں جہاں ہر کام سلیقے، اصولوں اور وقت کی پابندی کے ساتھ ہوتا ہے۔ وہاں آپ کو کسی قسم کی افراتفری دیکھنے کو نہیں ملے گی بلکہ ایسا محسوس ہوگا جیسے ہر کام خود بخود ہوتا چلا جارہا ہو۔ تو جس طرح کسی دفتر میں نظام کار کی پابندی ہوتی ہے۔ ایسا ہی انتظام آپ گھر پر کیوں نہیں کر سکتیں؟

پہلا قدم:

ہر کام کے لئے وقت کا تعین کریں۔

صبح، دوپہر، شام اور رات۔ یہ چار زون ہوئے۔ اب ان چاروں زون کو آپ چھ چھ گھنٹوں میں تقسیم کر سکتی ہیں۔ صبح اور شام کا وقت ذرا بھاگ دوڑ اور افراتفری کا ہوتا ہے۔ جبکہ دوپہر اور رات کا وقت سکون کا ہوتا ہے۔

صبح اور شام کے وقت آپ جلدی میں ہوتی ہیں۔ آپ پر غصہ و جھنجلاہٹ بھی طاری ہو سکتی ہے۔ آپ کو پریشانی اور گھبراہٹ بھی ہونے لگتی ہے، لیکن ان ہی اوقات کو اگر آپ سلیقے سے برتیں تو پھر ایسا کوئی مسئلہ نہیں ہوگا۔

کاموں کی درجہ بندی

یاد رکھیں کہ مصروفیت کے ہر وقت سے پہلے تھوڑا سکون کا وقت بھی آتا

ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ آپ کو جو وقت میسر ہے آپ کو اسی میں سب کچھ کرنا ہے۔ ذہانت کا پیمانہ یہ ہے کہ آپ اپنے کاموں کو صحیح انداز میں اور صحیح اوقات میں کس طرح مجسم کرلیتی ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہے۔ لیکن بعض خواتین کے یہاں صورتحال بہت مختلف ہوتی ہے۔

صبح کا وقت ہے۔ بچے اسکول کی تیاری کے لیے شور کررہے ہیں، شوہر صاحب کی قمیض پر استری نہیں ہوسکی ہے یا قمیض کے بٹن ٹوٹے ہوئے ہیں اور اس وقت خاتون خانہ باتھ روم میں کپڑے دھو رہی ہیں۔ آپ ایسی عورت کو کنفیوژڈ کہہ سکتے ہیں اور ایسی ہی عورتیں بہت پریشان اور اُلجھی ہوئی ہوتی ہیں۔

آنے والے کل کے کئی کام ایک رات پہلے رات کے کھانے کے بعد شروع کیے جاسکتے ہیں۔

آیئے ابتداء کرتے ہیں!

سارے برتنوں کو سنک میں ڈال دیں۔

اب کچن کی صفائی کے دوران پانی گرم کرنے کے لیے چڑھادیں۔ رات کے کھانے کے بعد فوراً ہی برتنوں کو دھوڈالیں۔ ایک گندا اور اُلجھا ہوا کچن، دوسری صبح آپ کو چڑچڑا کردے گا اور آپ گندے اور پھیلے ہوئے برتنوں کو دیکھ دیکھ کر پریشان ہوتی رہیں گی۔

رات ہی کو بچوں کے اسکول کے بستے تیار کرلیں۔ سینڈوچز بنا کر فریج میں رکھ دیں۔ اس بات کا یقین کرلیں کہ گھر کے ہر فرد کے کپڑے استری ہوچکے ہیں، کوئی بٹن ٹوٹا ہوا نہیں ہے۔ جوتوں اور موزوں کو ہر ایک کے کپڑوں کے پاس ہی رکھ دیں۔

اگر آپ ملازمت پیشہ خاتون ہیں تو پھر رات ہی میں اپنے بیگ میں ان چیزوں کا جائزہ لے لیں۔ پیسے، سکے، کریڈٹ کارڈ، نوٹ بک، ایک عدد قلم، ڈرائیونگ لائسنس (اگر آپ خود ڈرائیونگ کرتی ہیں تو) موبائل فون، ایڈریس بک، کنگھی، لپ اسٹک، چھوٹا آئینہ، رومال، ٹشو پیپرز، ربڑبینڈ، سیفٹی پن وغیرہ۔

ہوسکتا ہے کہ آپ کو مہینوں ان میں سے اکثر چیزوں کی ضرورت نہ پیش آئے۔ لیکن جب کبھی آپ کو ضرورت ہوئی تو پھر کیا ہوگا؟ آپ پریشان ہوکر ان چیزوں کو تلاش کرتی رہ جائیں گی۔

بیوٹی روٹین

ظاہر ہے کہ آپ مصروف خاتون ہیں۔ آپ کو خود پر توجہ دینے کا وقت نہیں ملتا لیکن رات ہوگئی ہے اب آپ چاہیں تو خود پر توجہ دے سکتی ہیں۔

سونے سے پہلے اپنی نیل پالش بدل لیں اور یہی وہ وقت ہے جب آپ دن بھر کی تھکن کو دور کرنے کے لیے گرم پانی سے نہاسکتی ہیں۔

نہانے کے بعد آپ اپنے کپڑے بھی سمیٹ کر ایک طرف رکھ سکتی ہیں تاکہ صبح اُٹھ کر آپ کو کوئی دشواری پیش نہ آئے۔ اب آپ یہ دیکھ لیں کہ آپ نے آنے والی صبح کے بہت سے کام رات ہی میں کرکے رکھ لیے ہیں۔ اسی لیے جب صبح کا ہنگامی وقت ہوگا تو آپ کو کسی قسم کی پریشانی نہیں ہوگی۔ آپ کو یہ سننے کو نہیں ملے گا۔ مما میری پنسل کہاں ہے؟ مما میرے جوتے، مما میری کتابیں! اور نہ ہی آپ کے شوہر شور کررہے ہوں گے کہ ان کی قمیض پر استری نہیں ہوئی یا اس کے بٹن ٹوٹے ہوئے ہیں۔

اگر آپ خود دفتر نہیں جاتیں ہیں تو بچوں اور شوہر کے چلے جانے کے بعد آپ کو بہت سے کام کرنے کا وقت مل گیا ہے۔

جیسے ڈسٹنگ، صفائی، پولشنگ، فرنیچرز کے کورز یا ان کی نشست میں تبدیلی وغیرہ اور گیارہ بجے آپ لنچ کی تیاری شروع کرسکتی ہیں۔

اکثر خواتین عام طور پر چولہے کے سامنے سخت گرمی اور حبس میں بھی کئی کئی گھنٹوں تک کھڑی رہ کر اپنے آپ کو جھلساتی رہتی ہیں۔ ہر وہ عورت جس کے پاس ایک صاف ستھرا کچن ہے اور وہ اِسے صاف رکھنا بھی چاہتی ہے۔ اُسے یہ معلوم ہے کہ ہر کام کچن ہی میں نہیں کیا جاتا۔ بلکہ کچن میں کرنے والے بہت سے کام آپ کچن سے باہر بھی کرسکتی ہیں۔ جیسے کٹنگ، چوپنگ، مکسنگ، گرائنڈنگ وغیرہ۔

مائیکروویو، مکسر اور گرائنڈر کو کچن کے علاوہ کہیں اور رکھا جاسکتا ہے۔ جیسے کھانے کے کمرے میں۔

آپ چاہیں تو ایک کام اور کرسکتی ہیں۔ آپ ہفتے بھر کے لیے مسالہ جات پیس کر اور پیاز وغیرہ کاٹ کر رکھ سکتی ہیں۔ آپ خود دیکھیں گی کہ آپ کے کتنے وقت کی بچت ہوجاتی ہے۔

آپ کے پاس وقت گزارنے کا سلیقہ ہونا چاہیے۔ پھر آپ دیکھیں گی کہ آپ کتنی خوبی سے وقت کو Manage کررہی ہیں۔

مثال کے طور پر آپ ٹی وی کے سامنے بیٹھی ہیں۔ آپ کی تفریح کے لیے یہ بھی ضروری ہے لیکن کیا یہ بھی ضروری ہے کہ آپ اس وقت صرف ٹی وی ہی دیکھتی رہیں....؟ آپ ٹی وی بھی دیکھیں اور اپنے کئی کام بھی نمٹاتی جائیں۔ جیسے سلائی، کپڑوں کی مرمت، کڑھائی، رفوگری وغیرہ یا پھر اپنے ہاتھوں کی دیکھ بھال۔ جیسے عرقِ گلاب میں تھوڑا سا لائم جوس اور تھوڑی کریم ملا کر اپنے ہاتھوں پر آہستہ آہستہ مساج کرتی رہیں۔ آپ کے ہاتھ نا صرف صاف ہوجائیں گے۔ بلکہ ایسے ملائم دکھائی دیں گے جیسے آپ نے کئی دنوں سے کچن میں کام ہی نہ کیا ہو۔

ہاتھوں کے بعد اب پیروں کی طرف توجہ دیں۔ ہلکے گرم پانی میں نمک ملا کر پیروں کو اس میں ڈبوئے رکھیں۔ اس طرح آپ کے پیروں کی صفائی ستھرائی بھی ہوجائے گی اور آپ کی تھکاوٹ بھی ختم ہوجائے گی۔

ان سب کاموں کے دوران آپ کا پسندیدہ ٹی وی پروگرام بھی ختم ہوچکا ہوگا۔ یعنی آپ نے ایک وقت میں کئی کام نمٹادیے ہیں۔

دیکھا، آسان ہوگیا ناں! اب ایک کام یہ کریں کہ اگلے دن کا شیڈول شام 7 بجے سے شروع کرکے ساڑھے سات یا 8 بجے تک ختم کرڈالیں۔

پارٹی ٹائم منیجمنٹ

ٹائم منیجمنٹ کی ماہر ہر وہ خاتون جو اپنے گھر میں مہمان داری کرتی ہے اس کی اپنی ایک حکمت عملی اور کام کرنے کا طریقہ کار ہوتا ہے۔

آپ کے لیے بھی چند ہدایات ہیں۔ ان پر عمل کرکے دیکھیں۔

سب سے پہلے تو ان مہمانوں کی فہرست بنائیں۔ جنہوں نے آپ کے دعوت نامے کو قبول کرلیا ہے۔ پھر ان کی تعداد کی مناسبت سے کٹلری اور دوسرے برتن وغیرہ نکالیں۔ برتنوں کی تعداد میں کچھ اضافہ بھی کردیں۔ ہوسکتا ہے کچھ مہمان زیادہ آجائیں۔

اب اس میں بھی دو باتیں ہیں۔

نمبر 1: یہ کہ آپ کی دعوت میں کون لوگ شریک ہورہے ہیں۔ اگر بے تکلف دوست اور رشتے دار ہیں تو پھر ان کے لیے برتنوں میں زیادہ تکلف کرنے کی ضرورت نہیں ہے اور اگر یہ دعوت خاص مہمانوں کی ہے تو پھر ایسے برتن نکالیں جن کے سیٹ بنے ہوئے ہیں۔

نمبر 2: کھانوں کی فہرست دیکھیں۔ کون کون سے آئٹم سرو کیے جارہے ہیں۔ آپ خود کیسا لباس پہنیں گی۔ ڈیکوریشن کیسی ہوگی وغیرہ وغیرہ۔

کچھ دنوں کے بعد یا تو آپ کی اس تقریب کی تعریف کی جائے گی کہ واہ کتنے اچھے انتظامات تھے، یا پھر کوئی بے تکلف دوست ہی کہہ دے گی کہ آپ کی پارٹی میں مزہ نہیں آیا تھا۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

ایک بات یاد رکھیں کہ آپ کے پاس جو وقت مہیا ہے، آپ کو اسی میں سب کچھ کرنا ہے کیونکہ آپ کے لیے وقت بڑھ نہیں سکتا۔

ذہانت کا پیمانہ یہ ہے کہ آپ اپنے کاموں کو صحیح انداز میں اور صحیح اوقات میں کس طرح ختم کر لیتی ہیں اور خود اپنی مصروفیات اور دلچسپیوں کے لیے بھی وقت نکال لیتی ہیں۔ یہ سب حسنِ انتظام کا کھیل ہے۔ اگر آپ اس آرٹ سے واقف ہیں تو پھر آپ کے لیے کوئی پرابلم نہیں ہوگی۔ آپ کو بہت کچھ کرنے کا وقت بھی مل جائے گا اور آپ افراتفری کی اُلجھنوں سے بھی بچ جائیں گی۔

میں نے خود اس کا تجربہ کیا ہے۔ میں اپنی ڈائری میں ان تمام کاموں کا اندراج کر لیتی ہوں۔ جنھیں میں انجام دے چکی ہوں یا مجھے کرنے ہیں۔ مثال کے طور پر میں نے پچھلے سال ایک ٹی وی خریدا تھا۔ دکاندار نے کہا تھا کہ ایک سال کے بعد اس کی سروس کرا لیں۔ اب ڈائری دیکھ کر مجھے یاد آجائے گا کہ وہ وقت آگیا ہے جب میں اس کی سروس کرا دوں کیونکہ میری ڈائری میں وہ تاریخ درج ہے۔ جس تاریخ کو میں نے ٹی وی خریدا تھا۔

اپنی یادداشت کے لیے خانے:

یہ آپ گھر میں اس طرح بنا سکتی ہیں جس طرح پوسٹ آفس میں بنے ہوتے ہیں کہ ہر چیز علیحدہ علیحدہ ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر چیک بکس، کتابیں، رسیدیں و دواؤں کے بکس، مختلف قسم کے بلز یہ تمام چیزیں عام طور پر مختلف درازوں اور الماریوں میں ٹھنسی ہوئی ہوتی ہیں اور جب ضرورت ہوتی ہے تو پھر تلاش کرنے میں اچھا خاصا وقت لگ جاتا ہے۔

لیکن جب یہی سب کچھ ایک ترتیب کے ساتھ ہو تو کوئی پریشانی نہیں ہوتی۔

اپنے بلوں کو ایک علیحدہ فائل میں لگاتی جائیں۔ ادا شدہ بلوں کو اور جن بلوں کو ادا کرنا ہے، انہیں ایسے نمایاں مقام پر رکھیں کہ تلاش کرنے میں دشواری نہ ہو۔

آپ نے جو چیز جہاں سے لی ہے استعمال کے بعد اسے بس وہیں رکھ دیں اِدھر اُدھر نہ پھینکیں۔

اس سادہ سی بات پر سختی سے عمل کریں۔ آپ کو خود محسوس ہوگا کہ آپ کے سارے کام کتنے آسان ہوگئے ہیں اور وقت پر چیزیں نہ ملنے کی صورت میں گھر میں جو ہنگامے ہوتے ہیں۔ وہ بھی نہیں ہوں گے اور ایک دوسرے پر چیخنے چلانے کی نوبت ہی نہیں آئے گی۔

ہماری پرانی خواتین کو ایک اچھی عادت یہ تھی کہ وہ ہر شام کو کہیں بیٹھ کر دن بھر کے اخراجات کا حساب کتاب لگایا کرتی تھیں۔ آج کی نسل ایسی باتوں کی عادی نہیں ہے۔ یہ اخراجات کو کنٹرول کرنے اور یہ جاننے کا بہترین ذریعہ ہے کہ آپ نے کہاں کہاں اور کس کس مد میں کتنا خرچ کیا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اس طرح اپنے غیر ضروری اخراجات پر قابو پاتی جائیں۔

ایک بااصول گھر کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ آپ ڈنڈا لے کر ہر ایک کے پیچھے پڑ جائیں اور اصولوں کی باتیں کرتی رہیں بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ وقت کا بہتر استعمال اور چیزوں کو کنٹرول کرنا جان لیں۔

یہ درست ہے کہ آپ سو فیصد کامیابی حاصل نہیں کر سکتیں۔ لیکن اتنا تو ضرور ہوگا کہ آپ کے پاس اپنے وقت کو کسی اور اچھے اور مفید کاموں میں استعمال کرنے کے مواقع ہوں گے۔

کہنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا وقت آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ آپ چاہیں تو اسے افراتفری کی نذر کردیں یا پھر سلیقے سے ترتیب دے کر زندگی آسان کرلیں۔

آپ کے بچے اور اُن کا مستقبل

سعدیہ عمران

ہم یہ توقع کیوں رکھتے ہیں کہ سب بہن بھائی پڑھائی میں ایک جیسے ہوں؟

شاید اس لیے کہ ہم جانتے ہیں کہ ان کا تعلق ایک ہی جین (Gene) اور ایک ہی خاندانی ماحول سے ہے۔

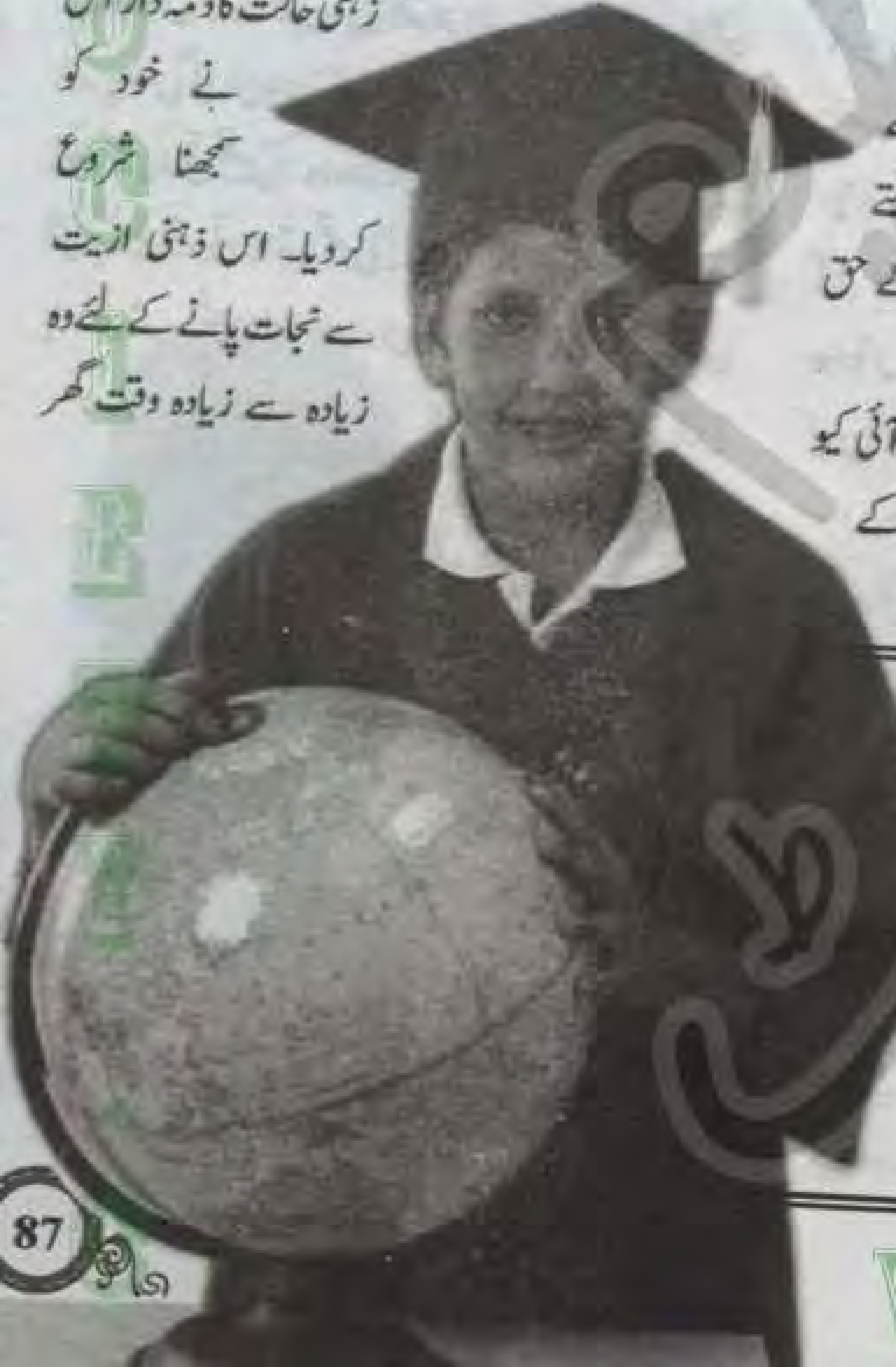
لیکن حقیقت یہ ہے کہ بہن بھائی ایک جیسے ہو بھی سکتے ہیں اور نہیں بھی۔ درحقیقت وہ ہاتھ کی انگلیوں کی مانند ہو سکتے ہیں یعنی ایک دوسرے سے مختلف.. اوجود اس کے کہ ان کا تعلق اسی ایک ہاتھ سے ہوتا ہے۔

جب کوئی بچہ اپنے دوسرے بہن بھائیوں کے مقابلے میں ذہنی یا جسمانی طور پر بہتر یا کمتر ہوتا ہے تو اکثر والدین کا ردِ عمل کیا ہوتا ہے....؟

ایسے مواقع پر کئی والدین اپنے بچوں کے درمیان غیر مناسب انداز میں موازنہ کرنے لگتے ہیں۔ عام طور پر ایسے موازنوں کے نتائج بچوں کے حق میں بہتر نہیں نکلتے۔

پرویز ایک نمایاں اور ممتاز طالب علم ہے۔ آئی کیو (I.Q) اور ای کیو (E.Q) دونوں ہی بلند ہونے کے ناتے وہ نا صرف پڑھائی میں اوّل آتا ہے بلکہ مختلف دوسرے کاموں میں بھی کامیاب رہتا ہے۔ ان کامیابیوں نے اسے خود اعتمادی بھی عطا کی ہے۔

اس کی بہن سمیرا۔ اس سے دو سال چھوٹی ہے وہ نا صرف پڑھائی میں کمزور ہے بلکہ کافی حد تک شرمیلی اور کم گو بھی ہے۔ ان بچوں کے والدین یہ چاہتے تھے کہ سمیرا بھی پڑھائی میں اپنے بھائی کی طرح کامیابیاں دکھائے۔ جب ایسا نہ ہو سکا اور یقیناً ایسا ہونا بھی نہ تھا تو سمیرا جو پہلے ہی کم گو اور شرمیلی تھی خود کو ایک نا اہل اور ناکام لڑکی سمجھنے لگی۔ وہ رفتہ رفتہ پڑھائی سے بالکل ہی دور ہوتی چلی گئی۔ دوسری طرف پرویز پر بھی اس صورتحال سے متاثر ہوا۔ اپنی بہن کی ذہنی حالت کا ذمہ دار اس نے خود کو سمجھنا شروع کر دیا۔ اس ذہنی اذیت سے نجات پانے کے لیے وہ زیادہ سے زیادہ وقت گھر



کسی بچے کو مسلسل تنقید کا نشانہ بنانا اور اس کا اس کے بہن یا بھائی کے ساتھ موازنہ کرنا اس کی تحقیر اور کم قدری کا باعث ہو سکتا ہے اس کے نتائج بھی خراب نکل سکتے ہیں۔

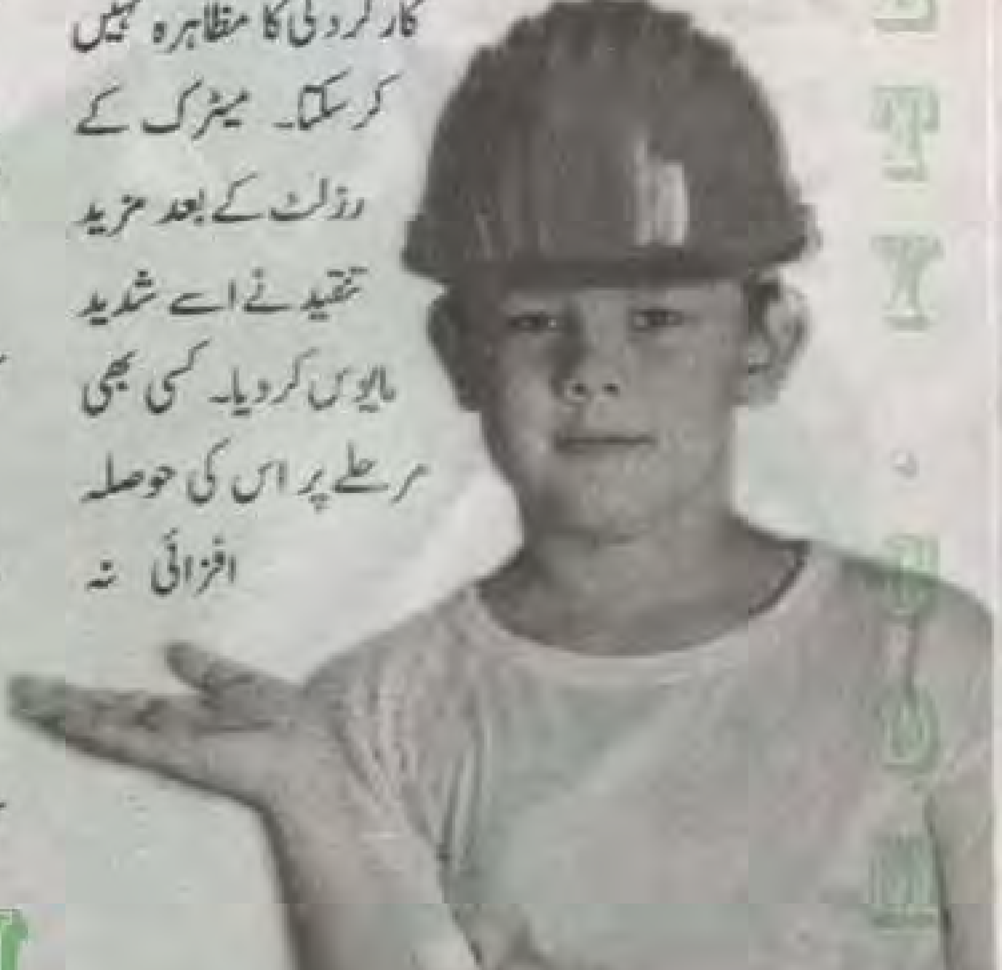
WWW.PAKSOCIETY.COM

سے باہر گذارنے لگ۔

کسی بچے کو مسلسل تنقید کا نشانہ بنانا اور اس کا اس کے بہن یا بھائی کے ساتھ موازنہ کرنا اس کی تحقیر اور کم قدری کا باعث ہوتا ہے اور اس کے نتائج مزید بدتر نکل سکتے ہیں۔ اگر یہ موازنہ رشتہ داروں یا دوستوں کے بچوں کے درمیان کیا جائے تو اس کے سبب کوئی بچہ شدید ذہنی دباو اور نفسیاتی مسائل میں بھی مبتلا ہو سکتا ہے۔

افشاں اور اس کے شوہر احتشام کو اپنے بچوں سے بڑی توقعات وابستہ تھیں اور اس وقت ان کی خوشیوں کا کوئی ٹھکانہ نہ تھا جب ان کے بڑے بیٹے شکیب نے انٹر میں شاندار کامیابی حاصل کی اور اسے ملک کے معروف انجینئرنگ کالج میں میرٹ پر داخلہ مل گیا۔

شکیب کا چھوٹا بھائی شعیب بھی ذہین تھا لیکن ساتھ ہی کھلنڈرا بھی۔ اس کی دلچسپیاں وسیع تھیں اور وہ چیلنج قسم کے کاموں کو فوراً قبول کر لیتا تھا۔ اس کے والدین خاص طور پر اس کی ماں اس کے ان بیشتر پلس پوائنٹس کو خاطر میں نہیں لاتی تھیں۔ وہ مسلسل اس کا موازنہ بڑے بیٹے شکیب سے کرتی رہتی تھیں۔ نتیجہ یہ ہوا کہ شعیب نے پڑھائی میں دلچسپی لینا چھوڑ دی اور میٹرک وہ کسی نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کر سکا۔ میٹرک کے رزلٹ کے بعد مزید تنقید نے اسے شدید مایوس کر دیا۔ کسی بھی مرحلے پر اس کی حوصلہ افزائی نہ



کی گئی گیارہویں جماعت کے امتحانات کے دوران وہ ڈپریشن کا شکار ہو گیا۔

اسی طرح راحیل بھی شدید ڈپریشن کا شکار ہو گیا تھا جب اسے میڈیکل کالج میں داخلہ نہ مل سکا۔ وہ تین بیٹیوں کے بعد اپنے ماں باپ کا اکلوتا بیٹا تھا۔ وہ زندگی بھر یہی الفاظ سنتا چلا آیا تھا "ہمیں بیٹے کی شدید خواہش تھی اور ہم تم سے بے انتہا محبت کرتے ہیں! آخر کار یہ بیٹا ہی ہوتا ہے کہ جو خاندانی نسل کو آگے بڑھاتا ہے۔ اب تمہیں ہماری توقعات پر پورا اترنا ہے۔ اور ڈاکٹر بننا ہے۔ دیکھو۔ ! تمہاری بہن بھی تو ڈاکٹر بن گئی ہے۔"

مسلسل موازنے کے نتیجے میں پیدا ہونے والے دباؤ نے اسے حد سے پار پہنچا کر ہی دم لیا۔ اس کی بہن پر نہ تو والدین کی توقعات کا بوجھ تھا اور نہ ہی اسے مسلسل کسی کے ساتھ موازنے کا سامنا کرنا پڑتا تھا۔ اس طرح وہ اپنی بھرپور توجہ اور صلاحیت کی بدولت بلا کسی تامل اور دباؤ اپنا مقصد حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئی تھی۔

والدین جو اپنے بچوں سے بے پناہ محبت کرتے ہیں آخر ان کا ایک دوسرے کے ساتھ موازنہ کرنے کی ہولناک غلطی کیوں کرتے ہیں....؟ وہ اس بات کا احساس کیوں نہیں کرتے کہ صلاحیتوں کا موازنہ کرنے سے نہ صرف حسد کے جذبے کو ہوا ملتی ہے بلکہ ہم انفرادی فرق کی بنیادی افزائشی حقیقت کو بھی فراموش کر دیتے ہیں۔

بچوں کے ماہرین نفسیات کے مطابق بچوں کا موازنہ کرنا ان کے لیے نہایت نامناسب ہے۔

ذہانت کی مختلف قسمیں ہوتی ہیں۔ تعلیمی، آرٹسٹک، مکانی، بصری، حرکیاتی، جذباتی وغیرہ وغیرہ۔ ہر بچہ منفرد ہوتا ہے اور اس کے اندر اپنی ذاتی صلاحیتیں ہوتی ہیں۔ اس لیے ہمیں چاہیے کہ ہم بچے کو مکمل طور پر دیکھیں، سمجھیں اور پرکھیں۔ اس کی ذہانت کا پیمانہ کسی ایک شعبے یا

کسی ایک سبجیکٹ میں اس کی کارکردگی کو نہ بنائیں۔

بچے کا بھرپور جائزہ لینے کے لیے صبر و استقامت اور بصیرت کی ضرورت ہوتی ہے۔ تمام بچے دلکش ہوتے ہیں اور اپنی بڑھوتری اور بلوغت کی عمر میں ان کی اٹھان کے ساتھ ساتھ ان میں تبدیلیاں بھی رونما ہوتی رہتی ہیں۔ اگر ہم ان سے بھرپور محبت کا اظہار کرتے ہوئے انہیں سہارا دیں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں تو وہ اپنی مخفی صلاحیتوں کے اچھی طرح اظہار کے قابل ہو جائیں گے۔ اگر ہم نے یہ نہیں کیا تو ان کی آزاد طبعی یا بالیدگی میں رکاوٹ پیدا ہو جائے گی اور ان کی شخصیت منتشر ہو کر رہ جائے گی۔

ایک خاتون کے چھ بچے تھے، جن میں سے ہر ایک اسکول اور کالج میں امتیازی پوزیشن حاصل کرتا تھا ماسوائے تیسرے بیٹے منصور کے۔ وہ کند ذہن تو نہیں تھا لیکن اتنا ذہین بھی نہیں تھا جتنا کہ اس کے دوسرے بھائی تھے۔ اسے پڑھائی میں بھی کوئی خاص دلچسپی نہیں تھی۔ گو وہ کالج تک پہنچ گیا تھا لیکن گریجویشن نہ کر سکا۔

"اماں، آپا، میرا کیا بنے گا؟" وہ اکثر اداسی سے پوچھا کرتا۔ کیونکہ اس کے بھائی وکیل، ڈاکٹر اور چارٹرڈ اکاؤنٹنٹ بن چکے تھے۔

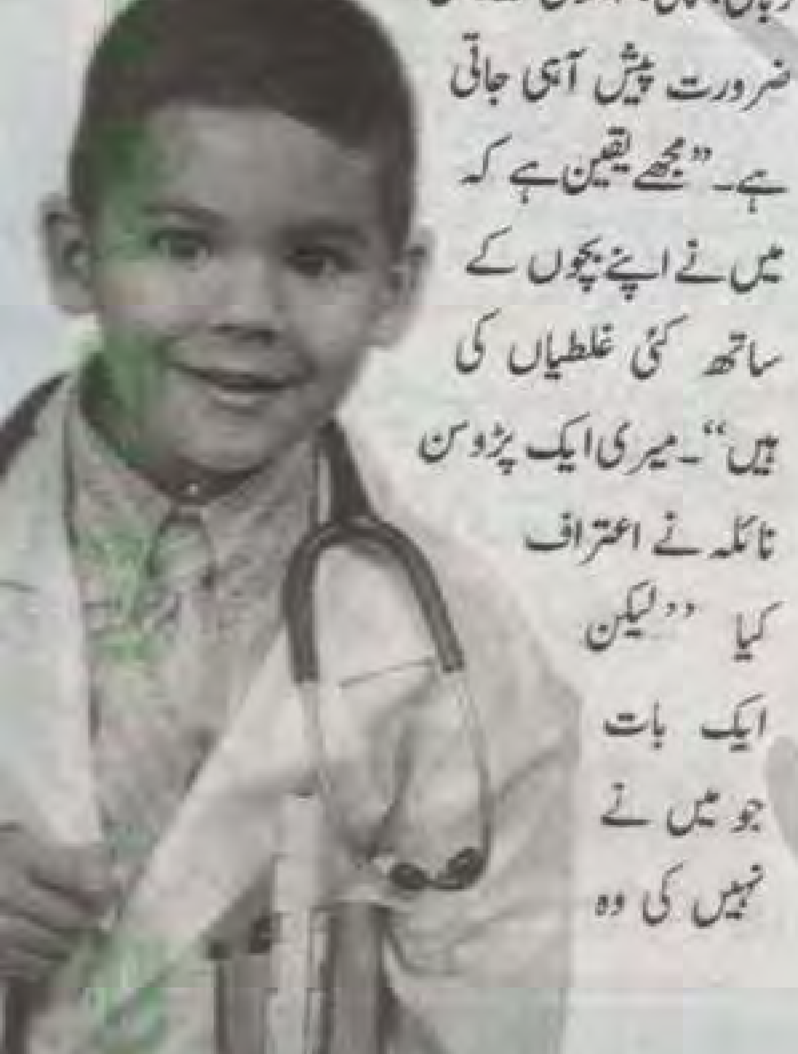
"تم بھی بہت عمدہ رہو گے"۔ اس کے والدین ہر مرتبہ اسے حوصلہ افزاء انداز میں جواب دیتے تھے۔

"تم ان سب سے مختلف ہو اور تمہیں ابھی تک مناسب موقع نہیں ملا۔ ہمیں بھروسہ اور یقین ہے کہ تم جو کچھ بھی کرو گے اس میں کامیاب رہو گے تمہارے اندر کئی صلاحیتیں موجود ہیں"۔

آج منصور ایک کامیاب بزنس مین ہے اور اپنے تمام بھائیوں میں سب سے زیادہ دولت مند بھی۔ وہ خوش قسمت تھا! اس کے والدین ہمیشہ سے بھرپور شخصیت کی نگاہ سے دیکھتے تھے اور کبھی ناپسندیدگی کے انداز میں اس کا موازنہ دوسرے بھائیوں سے نہیں کرتے تھے۔ چاہے انہوں نے حقیقت میں اپنے بیٹے کے اندر مخفی صلاحیتوں اور قوتوں کو بھانپ لیا تھا یا صرف اپنی محبت اور اس کا دل رکھنے اور اس کی حوصلہ افزائی کے لیے یہ بات کہتے تھے، ان کا یہ جذبہ کارگر ثابت ہوا اور منصور کو کامیابی اور کامرانی نصیب ہوئی۔

بہن بھائیوں کا آپس میں مسلسل موازنہ کرنے سے ان کے درمیان حسد کے جذبے کو فروغ ملتا ہے۔ وہ آپس میں لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں اور ان میں حتمی انداز میں مقابلہ آرائی ہونے لگتی ہے۔

جب والدین اس قسم کے معاملات کو معمول کا حصہ بنالیں اور اٹھتے بیٹھتے ذہنی یا جسمانی طور پر کمزور بچے کا موازنہ اسی کے دوسرے صحت مند بھائی بہنوں سے کرنا شروع کر دیں تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ وہ اپنے بچوں کے درمیان آپس میں ایک بھرپور چاہت اور محبت کے رشتے سے منکر ہو رہے ہیں جو کہ آئندہ تا زندگی ان کے لیے مددگار اور حوصلہ افزاء ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ زندگی میں بہن بھائیوں کو کبھی نہ کبھی ایک دوسرے کی عملی، زبانی، مالی، اخلاقی مدد کی ضرورت پیش آ ہی جاتی ہے۔ "مجھے یقین ہے کہ میں نے اپنے بچوں کے ساتھ کئی غلطیاں کی ہیں"۔ میری ایک پڑوسن نائلہ نے اعتراف کیا "لیکن ایک بات جو میں نے نہیں کی وہ



موازنہ کرتا تھا.... اپنے غیر ذمہ دار، جھگڑالو بڑے بیٹے اور اپنے منظم، محنتی اور سنجیدہ چھوٹے بیٹے کے درمیان کبھی موازنہ نہیں کیا۔ آج دونوں ہی بہت عمدہ زندگی بسر کررہے ہیں۔ بڑے بیٹے نے پبلک ریلیشنگ میں اپنا ایک مقام بنالیا ہے اور چھوٹا بیٹا کمپیوٹر انجینئر ہے۔ لیکن جو چیز میری بے انتہاء خوشی کا باعث ہے وہ یہ حقیقت ہے کہ وہ دونوں آپس میں ایک دوسرے سے بے حد قریب ہیں۔

بڑا بیٹا اپنے چھوٹے بھائی کا محافظ ہے اور اس پر فخر کرتا ہے جبکہ چھوٹا بیٹا اپنے بڑے بھائی کی تعظیم کرتا ہے اور اسے تحسین کی نگاہ سے دیکھتا ہے اور اس کے بارے میں فخریہ یہ کہتا ہے کہ وہ اپنی گفتگو سے اسکیمو کو برف خریدنے پر مجبور کرسکتا ہے۔ یہ قربت میرے لیے سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے کیونکہ میرا اور میرے شوہر کا کوئی بھی بہن بھائی نہیں ہے اور ہمارے بعد ان دونوں لڑکوں کا ایک دوسرے کا اور کوئی خونی رشتہ دار نہیں ہوگا۔“

حالات یقیناً نہایت مختلف ہوتے اگر نائلہ اپنے چھوٹے لڑکے کو مثال بنا کر اپنے بڑے ہٹ دھرم اور قدرے جنونی بیٹے کے سامنے پیش کیا کرتی۔

مسلسل موازنہ

دوسری جانب اس قسم کی صورتحال میں بڑی بہن کوکب اور چھوٹے بھائی ابرار میں آج تک نہیں بنی۔ کوکب ابرار پر طنز کرتی رہتی ہے اور اسے لکیر کا فقیر اور گاؤدی کہتی رہتی ہے۔

جبکہ ابرار یہ محسوس کرتا ہے کہ اسے اپنی بڑی بہن کو لیکچر سنانے کا حق حاصل ہے کیونکہ وہ الفاظ کے رسمی معنی کے لحاظ سے ”کامیابی حاصل کرچکا ہے“ اور وہ نہیں کرسکی۔

بدستور غصہ کرنے والی کوکب کو 35 سال کی عمر میں بھی وہ ”مستقل موازنہ“ یاد ہے جو اس کے والدین ان دونوں کے درمیان کیا کرتے تھے۔

بچے کو مکمل طور پر دیکھنے کا یہ مطلب نہیں کہ حقیقی پریشانیوں کو نظر انداز کردیا جائے اور اس کی خامیوں کو خاطر میں نہ لایا جائے۔ اگر ہم نے ایسا کیا تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہم اس بچے کو اس کی بھرپور صلاحیتوں کا احساس دلانے میں مدد نہیں کررہے۔

گھمبیر مسائل

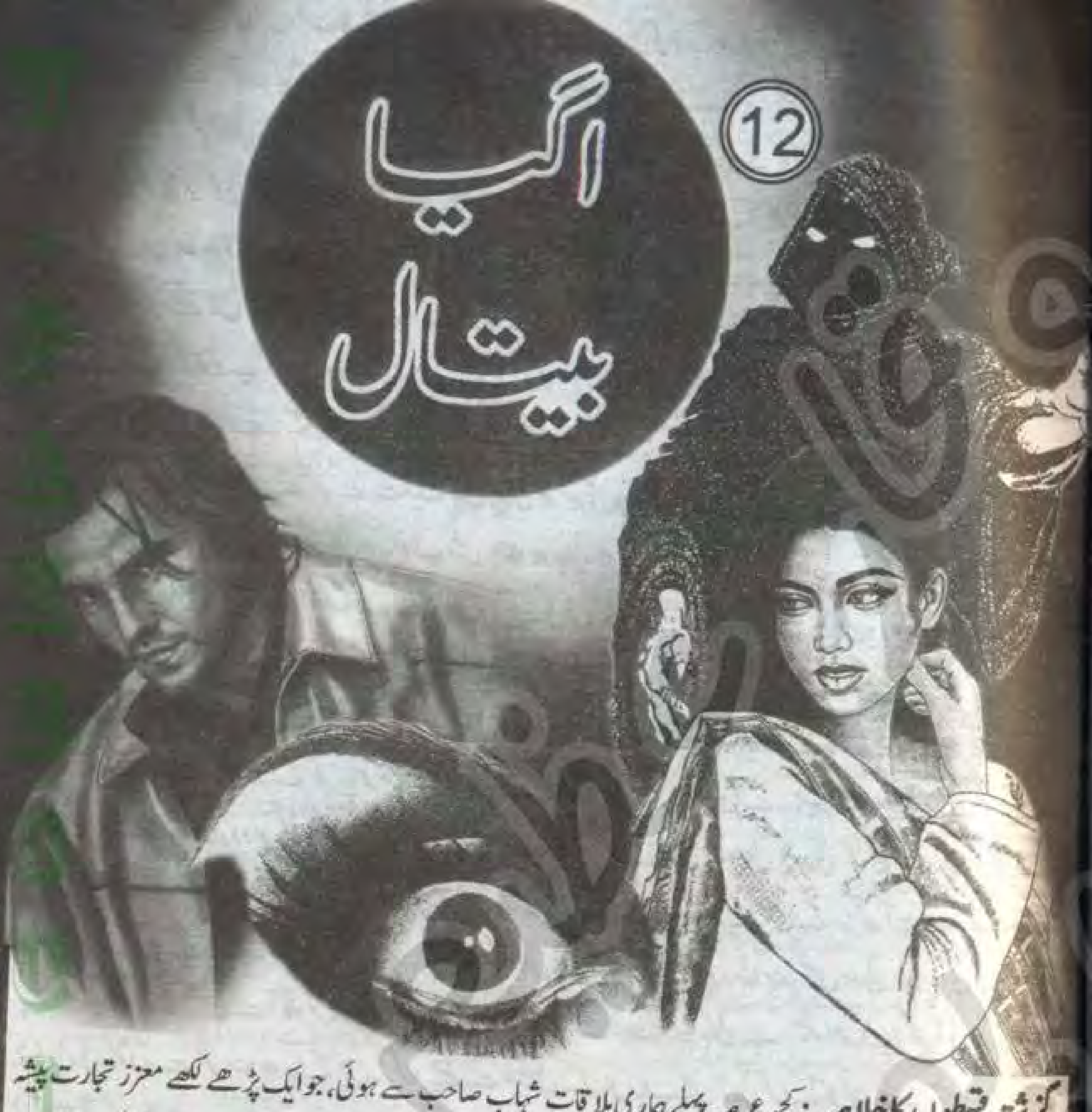
اسکول کے بعض مسائل بھی شدت اختیار کرجاتے ہیں اور جو بچہ دوسرے بچوں سے مسلسل پیچھے رہتا ہے اسے طبی مسائل بھی درپیش آسکتے ہیں۔ وہ بچے جنہیں اپنی جماعت کے ساتھ ساتھ چلنے میں دشواری پیش آتی ہے ان کا مکمل فزیکل چیک اپ ضرور ہونا چاہیے۔

وہ بچے جو جذباتی مشکلات میں گھرے ہوتے ہیں، ان کی کارکردگی بھی تسلی بخش نہیں ہوتی ...، ان کی مدد کرنے کے لئے پہلے بنیادی مسئلے کی شناخت ضروری ہے۔ والدین، ٹیچرز، تھراپسٹ یا ڈاکٹروں کے ذریعے اس جذباتی مایوسی کو سمجھا جاسکتا ہے، جس کی بناء پر بچہ وہ کچھ کرنے سے قاصر رہتا ہے جتنا کہ وہ کرسکتا ہے یا اس میں اس کی صلاحیت ہوتی ہے۔

(جاری ہے)

روحانی ڈائجسٹ

ایک معلوماتی اور مفید رسالہ ہے۔ اسے اپنے حلقۂ احباب میں بھی متعارف کرائیے......



گزشتہ قسطوں کا خلاصہ: کچھ عرصہ پہلے ہماری ملاقات شہاب صاحب سے ہوئی، جو ایک پڑھے لکھے معزز تجارت پیشہ شخص ہیں، ماورائی علوم و ٹیلی پیتھی اور جنات کے وجود کے موضوع پر ہم دونوں کے خیالات اور ذوق مشترک تھے، جو ہماری دوستی کا باعث بنے۔ شہاب صاحب نے ہمیں بتایا کہ ان کی جنات سے دوستی ہے اور کئی مرتبہ کاروباری مشکلات سے نکلنے اور کاروبار کی ترقی میں ان کے دوست جنات کی مدد شامل رہی اور کئی مرتبہ انہوں نے بھی جنات کی مدد کی۔ میرے استفسار پر انہوں نے بتایا کہ جنات کے ایک معزز خاندان کا نوجوان زائم، کراچی میں رہنے والی ایک دوشیزہ عیشال پر بری طرح مر مٹا، دونوں گھرانوں کے والدین اس بات سے پریشان تھے، چنانچہ انہوں نے میری مدد طلب کی لیکن چند شیطانی عمل کرنے والے آدمیوں کی وجہ سے ان کو مشکل پیش آئی۔

شہاب صاحب نے ہمیں جو قصہ سنایا وہ کچھ اس طرح سے ہے:

”کراچی کے صنعت کار سلیم احمد اپنے کارخانے میں لگنے والی آگ کی وجہ سے کروڑوں روپے کے مقروض ہوگئے

مرکزی خیال: ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی، تحریر: راشد نذیر، مکالمے: جمیل احمد خان

WWW.PAKSOCIETY.COM

تھے۔ ان کی بیٹی عیشال اس وقت کالج میں پڑھ رہی تھی، جس کی شادی کی ذمہ داری ابھی ان کے اوپر تھی۔ انہوں نے اپنی اہلیہ جمیلہ بیگم سے مشورہ کیا کہ اپنا مکان اور دیگر جائیداد بیچ کر قرضہ اُتارا جائے۔ جمیلہ بیگم نے سلیم احمد سے کہا کہ پہلے وکیل دوست ناظم بھائی سے مشورہ کرلیا جائے.... ناظم بھائی نے سلیم احمد کے فیصلہ کو درست مانتے ہوئے مشورہ دیا کہ اس مکان کو بیچ کر کوئی سستا سا مکان لے لیا جائے... اودھر عیشال کو روز کالج میں ایک لڑکا نظر آنے لگا، جو مسلسل اسے گھورتا رہتا تھا۔ تھوڑی دیر بعد وہ لڑکا وہاں سے غائب ہوتا۔ عیشال کے ذہن میں سوالات ابھر رہے تھے کہ یہ کون ہے...؟ اور کیا چاہتا ہے....؟ اسی قصے میں شیطانی عمل کرنے والے افراد کے کردار بھی موجود ہیں۔ ایک چیلے نے اپنے گرو کے چرنوں میں کئی برس اس لیے گزار دیے کہ وہ جادو اور جنات پر قابو پانے کا عمل سیکھ سکے۔ گرو چیلے کو اپنی شیطانی شکتی منتقل کرنے کے بارے میں ہدایت دیتا ہے۔ سلیم احمد اپنے نئے بنگلے میں منتقل ہو جاتے ہیں، جہاں کچھ حیران کن واقعات رونما ہوئے۔ نئے مکان میں ان کی بیٹی عیشال کے کمرے سے ایک جانی پہچانی خوشبو آ رہی تھی۔ عیشال اپنے کمرے میں بے ہوش ہو جاتی ہے۔ جمیلہ بیگم بیٹی کی حالت دیکھ کر تشویش اور خوف میں مبتلا ہو جاتی ہیں ...... شہاب صاحب نے راشد کی ملاقات ایک بزرگ سے کروائی، راشد نے شاہ صاحب سے جن کو دیکھنے کی فرمائش کر ڈالی۔ شاہ صاحب نے ان دونوں کو آئندہ جمعرات کو اپنے آستانے پر آنے کے لیے کہا۔ شاہ جی ایک لڑکی سے جن اُتارنے کی کوشش کرتے ہیں۔ عیشال ایک لڑکے زائم کی محبت میں گرفتار ہو جاتی ہے جو روز اسے ملنے آتا ہے۔ زائم عیشال کو دانیال سے ہوشیار رہنے کا مشورہ دیتا ہے۔ ادھر چیلا اپنے مشن کے لیے سلیم احمد کے گھر چاند میاں کے نام سے چوکیدار کی نوکری کرلیتا ہے۔ جمیلہ بیگم عیشال کے رویے سے پریشان رہنے لگی تھیں، دوسری جانب سلیم احمد دانیال سے ملاقات کرتے ہیں، عیشال پڑھائی کو خیر باد کہہ دیتی ہے۔ دانیال عیشال سے شادی کا اقرار کرلیتا ہے اور عیشال کے رشتے کے سلسلہ میں وہ اپنے انکل کے ساتھ آتا ہے۔ اُسے دیکھتے ہی عیشال کے چہرے کا رنگ بدل جاتا ہے.... عیشال دانیال سے شادی کرنے پر رضامند نہیں ہوتی۔ دوسری جانب گرو چیلے کو شیطان کے مشن سے آگاہ کرتا، ادھر عیشال کی محبت زائم سے بہت بڑھ جاتی ہے۔ سلیم احمد اپنے گھر آئی ہوئی ایک بڑی بی کی باتوں سے فکرمند ہو جاتے ہیں۔ گرو چیلے سے عیشال کے ماں باپ میں لڑائی کرانے کا کہتا ہے۔ سلیم احمد ان بڑی بی کو تلاش کرتے ہیں جو ان کے مکان کے بارے میں کچھ بتانا چاہتی تھیں۔ بڑی بی سلیم احمد کو گھر چھوڑنے کا مشورہ دیتی ہیں۔ ثروی عیشال کو اسٹور میں آلتی پالتی مار کر آنکھیں بند کیے بیٹھے دیکھتی ہے۔ جمیلہ بیگم کو یہ منظر دکھانے کے لیے اسٹور میں لاتی ہے۔ مگر وہاں سے عیشال غائب تھی۔ زائم عیشال کو اس بات پر راضی کرتا ہے کہ تم اپنے ابو کے کاروبار میں مشورہ دو میں تمہاری مدد کروں گا۔ دانیال کو کالج کے قریب فٹ پاتھ پر ایک ملنگ کے بھیس میں گرو ملتا ہے جو اُسے اپنے ڈیرے پر بلاتا ہے۔

قسط نمبر12

"دیکھو....! تم یہ حرکت مت کرنا...." ثروی دانیال کی بات سن کر سہم گئی تھی۔ "نجانے وہ آدمی کون ہے، تم عیشال کے لیے اس کے پاس مت جانا۔"

"نہیں میں اس کے پاس ضرور جاؤں گا۔ اگر عیشال پر کسی جن کا اثر ہے تو اُسے اس سے نجات دلوانا میرا بھی فرض بنتا ہے۔"

"ابھی تمہارا عیشال سے کوئی رشتہ نہیں ہے۔ نہ ہی اس نے تم سے ایسا کرنے کو کہا ہے۔ اگر عیشال پر کسی جن کا سایہ ہے تو اس کے بارے میں سوچنا اس کے والدین کا کام ہے۔ یہ تمہارا اور میرا کام نہیں ہے۔"

دانیال کے تیور دیکھ کر ثروی اب پچھتا رہی تھی کہ اس نے دانیال کو عیشال کی انتہائی پرسنل باتیں کیوں بتادیں....؟

"ثروی نے خود سے کہا مجھے افسوس ہے کہ میں عیشال کے بھروسے پر پوری نہیں اتری۔"

***

شام ڈھل چکی تھی۔ رات کا اندھیرا پھیلنے لگا تھا۔ علاقے میں لائٹ گئی ہوئی تھی اس لیے اندھیرا کچھ زیادہ ہی محسوس ہو رہا تھا۔ اندھیرے راستوں پر راہ چلتے لوگوں سے پوچھتے ہوئے وہ گرو کے ٹھکانے پر پہنچ ہی گیا۔

گرو کے کوارٹر کے باہر بھی اندھیرا پھیلا ہوا تھا۔ اس نے دروازے پر دستک دی۔

"کون ہے....؟" سخت لہجے میں پوچھا گیا۔

"جی میں ہوں۔ آپ سے کالج کے باہر ملاقات ہوئی تھی۔ آپ نے مجھے اپنے ڈیرے پر آنے کو کہا تھا۔"

"اچھا ٹھیک ہے.... اندر آجا...."

دانیال نے دروازے کو دھکا دیا تو وہ کھلتا چلا گیا۔ اندر بھی اندھیرا پھیلا ہوا تھا البتہ کمرے میں کچھ شعلے سے بھڑکتے نظر آرہے تھے۔ دانیال اس کمرے میں چلا گیا۔

وہاں گرو نے چھوٹے سے کمرے کے درمیان چند لکڑیاں جلائی ہوئی تھیں اور خود شعلوں کے ساتھ بیٹھا کسی جاپ میں مصروف تھا۔

اس نے دانیال کو اپنی طرف آتے دیکھا، تو اس کی "کچاپاٹ" میں خود بخود شدت آگئی۔

وہ ہاتھ میں مالا لے کر اور آنکھیں بند کرکے اس طرح جھومنے لگا جیسے اسے جاڑے کا بخار ہو گیا ہو۔

دانیال اس کے قریب جا کر بیٹھ گیا اور سوچنے لگا کہ اس شخص کو کس طرح اپنی طرف متوجہ کرے۔

عین اسی وقت گرو کی رعب دار آواز گونجی:

"آگیا تو....؟"

"جی.... جی جی...." دانیال نے ہکلاتے ہوئے اقرار کیا"۔

"تو نے کسی کو ہمارے بارے میں بتایا تھا....؟"

"نہیں جی...." دانیال نے سر ہلایا۔

"جھوٹ مت بول...." گرو نے ہوا میں تیر چلایا۔

اب اس کی آنکھیں بھی کھل گئی تھیں اور سخت شعلہ بار تھیں۔

"جی.... میں نے بتایا تھا...." دانیال نے تسلیم کرلیا کہ اس نے ثروی کو یہ بات بتائی تھی۔

"ہاں... اب ہوئی نا بات...." گرو کے دانت نکل پڑے۔ پھر وہ سنجیدہ ہو کر بولا "بتا تو کیا چاہتا ہے۔"

"جی بات یہ ہے کہ میں جس لڑکی سے شادی کرنا چاہتا ہوں، وہ ان دونوں کسی مشکل میں ہے۔"

"اس لڑکی کا نام کیا ہے اور وہ کہاں رہتی ہے....؟"

"جی! اس کا نام عیشال ہے۔"

"اور وہ.............. میں رہتی ہے۔"

لڑکی کا نام اور مکان کا ایڈریس سن کر گرو چونک گیا۔

"پھر بتا.... پھر بتا"

گرو نے بیتابی سے تصدیق کرنا چاہی۔

جب اسے یقین ہو گیا کہ یہ لڑکا اسی لڑکی کی بات کر رہا ہے جس کے گھر چاند میاں ملازم ہے تو اس کی خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہ رہا۔

وہ تو سوچ رہا تھا کہ سلیم احمد کے مکان میں رہنے والے جن تک پہنچنے کے لیے اسے نجانے کیا کیا پاپڑ بیلنے پڑیں گے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

اس کا مقصد اتنی آسانی سے پورا ہونے لگے گا۔ گوہر مطلوب خود چل کر اس کے پاس آجائے گا.... یہ تو اس نے سوچا ہی نہیں تھا۔

"تیرا یہ کام ہو جائے گا بچہ مگر...."

"مگر کیا....؟"

"تجھے اس کے لیے بہت کچھ کرنا ہوگا۔"

"میں سب کچھ کرنے کے لیے تیار ہوں۔"

دانیال حماقت سے آگے نکل کر جہالت کی حدوں میں داخل ہو رہا تھا۔

"تجھے ہمارا تابع بن کر رہنا ہوگا.... جیسے ہم کہیں گے ویسے ہی کرے گا۔"

"میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ میں آپ کے ہر حکم کی تعمیل کروں گا۔"

"ٹھیک ہے.... ہمیں منظور ہے۔ ہم تیری مدد کریں گے۔"

"شیطان زندہ باد.... شیطان زندہ باد"....

شیطان کا پجاری شیطان کے نعرے لگانے لگا۔

دانیال کو یہ سب دیکھ کر بہت خوف محسوس ہوا۔ اسے ثروی کی بات یاد آنے لگی۔ گرو نے اس کی الجھن کو بھانپ لیا۔ اسے فکر ہوئی کہ یہ بے وقوف لڑکا اس کے ہاتھ سے نہ نکل جائے۔

"دیکھ بچہ.... بہت سے جن شیطان کے پیروکار ہوتے ہیں۔ ان پر قابو پانے کے لیے شیطان کو بھینٹ دینی ہوتی ہے۔ ایسا نہ کیا جائے تو شیطان ناراض ہو جاتا ہے.... اب بتا.... کیا تو شیطان کو ناراض کرنا چاہتا ہے"۔

"توبہ.... توبہ.... میں شیطان کو راضی کیوں کرنا چاہوں گا۔" "میری بلا سے.... وہ ناراض ہوتا ہے تو ہو جائے۔"

"دیکھ.... اب تو ایسا نہیں کر سکتا۔ تو ہمارے سا... قول و قرار کر چکا ہے۔"

"اوہو.... یہ میں کہاں پھنس گیا"۔ دانیال نے سو... کہ یہاں سے اٹھ کر بھاگ جائے۔ گرو کی سرخ سرخ ش... برساتی آنکھیں اس کے چہرے پر جم ہوئی تھیں اسے گ... کا چہرہ بدلتا ہوا نظر آیا۔

"یا خدایا.... یہ کیا...."

اس نے دیکھا کہ وہاں کوئی آدمی نہیں بلکہ ایک ب... اژدھا ہے.... اژدھے کی زبان سے چنگاریاں اور اس ک... آنکھوں سے پراسرار چمک نکل رہی ہے۔

وہ جانے کے لیے اٹھا ہی تھا کہ اس کی نظر سامنے دیوار پر پڑی۔ دیوار پر ایک چمگادڑ کی خوفناک تصویر ب... ہوئی تھی۔ یہ تصویر دیکھتے ہوئے اسے چکر محسوس ہو... لگے اور وہ دھڑام سے فرش پر گر پڑا۔

***

"کل صبح تمہیں اپنے ابو کے ساتھ آفس جانا ہے... میں نے انہیں تمہاری خواہش بتادی تھی۔ وہ بہت خوش ہوئے ہیں"۔ جمیلہ بیگم نے عیشال کو بتایا۔

"یو اینڈ ابو آر گریٹ۔ تھینک یو مما تھینکس ٹو ابو"

اگلی صبح عیشال جلد بیدار ہو گئی۔ ناشتہ کے بعد اپنے ا... کے ساتھ دفتر گئی۔ راستہ میں عیشال نے اپنے والد سے دفتر... معاملات کا ذکر چھیڑ دیا۔ انہوں نے بتایا کہ کاروبار دوبارہ جم... میں کافی وقت لگے گا۔ ابھی کئی مشکلات کا سامنا ہے۔

"زیادہ وقت نہیں لگے گا ابو....! جلد سب ٹھیک ہو جائے گا"۔ عیشال نے کہا

"یہ تم کیسے کہہ سکتی ہو....؟"

یہ سنکر عیشال گڑبڑا گئی لیکن پھر فوراً ہی سنبھل گ... اور کہا.... "ابو اب میں جو آگئی ہوں۔ آپ دیکھنا آپ... بیٹی آپ کی کتنی بڑی سپورٹر بنتی ہے۔"

"انشاء اللہ.... میری بیٹی کی کیا بات ہے...."

سلیم احمد پدرانہ شفقت سے بھرپور لہجے میں بول رہے تھے۔

عیشال سوچ رہی تھی کہ اپنے ابو سے بزنس ڈیل کی بات کہاں سے شروع کرے۔ وہ دفتر پہنچ گئے۔

سلیم احمد نے عیشال کے لیے اپنے کمرے میں ایک ٹیبل اور چیئر لگوائی۔ کچھ ضروری امور نمٹانے کے بعد سلیم احمد نے خود ہی سکریپ اور کیمیکل کے سودوں کا ذکر چھیڑ دیا۔ ساتھ ہی یہ انہوں نے یہ بھی کہا کہ انہیں کاروبار کی ان لائنوں کا کچھ پتہ نہیں ہے۔ یہ کام ان کے لیے بالکل نیا ہے۔

عیشال کے ذہن میں زائم کے الفاظ گونج رہے تھے:

"اگر تمہارے ابو بات مان جائیں تو انہیں کروڑوں کا فائدہ ہوگا۔"

"پیارے ابو....! میری ایک بات مانیں گے۔"

"بولو بیٹا.... مگر خیال رکھنا کاروبار کے بارے میں ابھی تم کچھ نہیں جانتیں...."

"مجھے معلوم ہے ابو، پھر بھی میرا دل کہتا ہے کہ آپ کو ان دونوں میں سے ایک کا انتخاب کر لینا چاہیے۔"

"یہ بہت رسکی ہے بیٹا، تمہیں شاید اندازہ نہیں کہ ہم ابھی تک کتنے بڑے نقصان میں پھنسے ہوئے ہیں۔ اس ڈیل کے لیے جتنی رقم چاہیے وہ ہمارے پاس کہاں ہے....؟"

"ابو.... آپ چھٹی حس پر یقین رکھتے ہیں....؟"

"یہ باتیں کاروبار میں نہیں چلتیں بیٹا...."

"کیوں نہیں چلتیں، اگر آپ نے میری بات مان لی اور اس ڈیل میں زبردست پرافٹ ہوا تو ثابت ہو جائے گا کہ چھٹی حس کی باتیں تو کاروبار میں ہی زیادہ کام آتی ہیں"۔

اسی دوران ٹیلی فون کی بیل ہوئی۔

عیشال اپنے والد کی گفتگو سے سمجھ گئی کہ اسکریپ کے بروکر کا فون ہے۔

"ابو.... پلیز یس.... ابو پلیز یس....!"

اور پھر نجانے کس طرح سلیم احمد نے ڈیل کے لیے ہاں کر دی۔

***

سورج کی کرنیں چہرے پر پڑنے سے دانیال کی آنکھ کھلی.... اس نے اپنے ارد گرد دیکھا اسے کچھ سمجھ نہ آیا کہ وہ کہاں ہے....

آہستہ آہستہ اس کے اوسان بحال ہوئے، اسے یاد آیا کہ ایک اژدھا اسے ڈسنا چاہ رہا تھا۔ اژدھے کی آنکھوں کی طرف دیکھنے سے خوف آرہا تھا پھر اس اژدھے نے اپنا پھن اس کی طرف گھمایا اور وہ .... وہ اس وقت بے ہوش ہو گیا تھا۔ اس نے سر اٹھا کر ادھر اُدھر دیکھا۔ کمرے میں چند جلی ہوئی لکڑیاں، چند کوئلے اور ڈھیر ساری راکھ پڑی ہوئی تھی۔

دانیال نے دیوار پر بنی تصویر کی طرف غور سے دیکھا۔

یہ تیز سرخ رنگ کیسا ہے....؟

او.... خدایا، یہ تو خون ہے

چمگادڑ کی وہ تصویر خون سے بنائی گئی تھی۔ یہ کس کا خون تھا....؟

کسی جانور کا یا پھر.... کسی انسان کا....؟

اس وقت کمرے میں کوئی نہیں تھا۔ دانیال کو یاد آیا کہ وہ یہاں ایک آدمی سے ملنے آیا تھا۔ اس آدمی نے وعدہ کیا تھا کہ وہ عیشال سے اس کی شادی کروادے گا پھر دانیال کو گزشتہ رات کی سب باتیں یاد آنے لگیں۔

وہ اُٹھ کر اپنے کپڑے جھاڑنے لگا۔

یہ کیا....؟

اس کے کپڑوں پر خون لگا ہوا تھا....

WWW.PAKSOCIETY.COM

دانیال بڑی دقتوں سے اپنے گھر پہنچا۔

ناظم بھائی اوران کی بیگم دانیال کی رات بھر غیر حاضری سے سخت پریشان تھے۔ اب انہوں نے دانیال کواس حال میں دیکھا تو انہیں سخت تشویش ہوئی۔

"کیا ہوا.... تمہیں کہاں چوٹ لگی ہے۔"

"میں ایک رکشہ میں جارہا تھا، رکشہ اچانک الٹ گیا اور میں بے ہوش ہوگیا۔"

"پھر....!"

"بس کچھ نہ پوچھیں۔ بس کسی طرح گھر واپس آگیا ہوں"۔ دانیال نے بات بنا کر ناظم بھائی کو مطمئن کر دیا۔

دانیال نے نہادھو کر نیا لباس پہنا۔ اس کی سمجھ میں نہیں آرہا تھا کہ اس کے کپڑوں پر یہ خون کیسے لگا، کس نے لگایا اور کیوں لگایا ہے....؟ مگر وہ یہ بات کسی سے کر بھی نہیں سکتا تھا۔ ایک ثروئی کو بتا سکتا تھا لیکن وہ اسے اس جگہ جانے سے منع کر چکی تھی۔ وہ سنتی تو الٹا اس پر ہی ناراض ہوتی۔

"کیا ناظم انکل کو بتادوں....؟"

"نہیں، کہیں وہ مجھے میرے شہر ہی واپس نہ بھجوادیں، پھر عیشال کو حاصل کرنا ممکن نہ رہے گا۔"

***

چاند میاں سرونٹ کوارٹر میں اپنی چارپائی پر لیٹا ہوا یہ سوچ رہا تھا کہ گرو کے نئے حکم پر عمل کس طرح کیا جائے....؟

عیشال کے ماں باپ کو آپس میں لڑوانے والے کے لیے کیا کیا جائے....؟

اس گھر میں رہتے ہوئے وہ.... یہ تو جان گیا تھا کہ سیلم احمد کے والدین کا انتقال ہو چکا ہے۔ ان کی دو بہنیں اور ایک بھائی ملک سے باہر رہتے ہیں اوران کے درمیان ٹیلی فون یا اسکائپ پر کبھی کبھار بات ہوتی ہے۔

لوگوں کو لڑوانے کے لیے انا پرستی، تنگ دلی اور حسد کے جذبات سے بہت کام لیا جاسکتا ہے۔

عورتوں میں ساس بہو کے جھگڑوں میں انا پرستی، نند بھاوج کی سرد جنگ میں تنگ دلی اور دیورانی جٹھانی کی باہمی مقابلہ آرائی اور ایک دوسرے کی کاٹ کے پیچھے زیادہ تر حسد کے جذبات ہی کار فرما ہوتے ہیں۔

چاند میاں سوچ رہا تھا کہ بیگم سلیم پر سسرالی رشتوں والے ہتھیار تو استعمال نہیں کیے جاسکتے۔ ان صاحب کے ساس سسر اب اس دنیا میں نہیں۔ نندیں اور دیورانی ملک میں نہیں، اب ان کے درمیان کوئی تنازعہ ابھاروں تو کس طرح....؟

چاند میاں کو یاد آرہا تھا کہ چند ماہ پہلے گرو نے اسے ایک شفیق باپ اوراس کے نہایت فرمانبردار بیٹے میں دوریاں پڑوانے کا ٹاسک دیا تھا۔

اس نے پہلے بیٹے کو ورغلایا وہاں سے کامیابی نہ ہوئی تو بوڑھے باپ کے دل میں اس کے بیٹے کی طرف سے شکوک ڈالے اور آخر کار باپ کو اس کے چہیتے بیٹے سے بدگمان کرنے میں کامیاب ہو ہی گیا تھا،

مگر....

ان میاں بیوی کو ایک دوسرے سے لڑوانا مشکل لگتا ہے۔ ان کی بائیس سالہ بے لوث محبت سے بھرپور رفاقت میں بدگمانی کے بیج کیسے بوئے جائیں....؟

چاند میاں کو کوئی طریقہ سمجھ میں نہیں آرہا تھا۔ وہ سوچ رہا تھا کہ آخر اس کا گرو .. ان میاں بیوی کو کیوں لڑوانا چاہتا ہے....؟ انہیں ایک دوسرے سے دور کیوں کروانا چاہتا ہے....؟ کیا ایسا کرنے سے اس مکان میں موجود جن کو قابو کرنے میں کوئی مدد ملے گی....؟

***

میں کئی دن سے سوچ رہا تھا کہ شاہ صاحب کی خدمت میں حاضری دوں لیکن کوئی نہ کوئی وجہ اس خواہش کی تکمیل میں آڑے آجاتی۔

آج نجانے کیوں صبح سے ہی شاہ صاحب کی بہت یاد آرہی تھی۔ مجھے کئی ضروری کام نمٹانے تھے۔ میں نے ان کاموں کو اگلے دن پر رکھا اور شاہ صاحب کی طرف روانہ ہوگیا۔

شاہ صاحب کے آستانے کے خدام مختلف کاموں میں مصروف تھے۔ شاہ صاحب ملاقاتیوں والے کمرے میں تھے۔ مگر یہ عام ملاقات کا وقت نہ تھا۔ شاہ صاحب کے کمرے کے باہر میں نے سفید لباس میں ایک نوجوان کو دیکھا۔ یہ نوجوان شکل سے اس خطے کا نہ لگتا تھا۔

شاید باہر سے کوئی مہمان آئے ہوں....

میں نے اس کی طرف دیکھا تو مجھے اس کی آنکھوں میں عجیب سی چمک محسوس ہوئی۔

میں اندر داخل ہوا تو دیکھا کہ شاہ صاحب اپنے بستر پر آنکھیں موندے لیٹے ہوئے ہیں اور سفید کپڑوں میں ملبوس دو نوجوان ان کے پاس بیٹھے ہوئے ہیں۔ ان میں سے ایک شاہ صاحب کے پاؤں دبا رہا تھا....

"آؤ.. راشد.. السلام علیکم"....

شاہ صاحب نے آنکھیں کھولے بغیر ہی میرا نام لے کر پہلے مجھے پکارا پھر خود ہی سلام بھی کیا۔

میں گڑبڑا کر رہ گیا۔

"اسلام علیکم شاہ صاحب! میں سمجھا آپ آرام فرمارہے ہیں۔ اسی لیے میں خاموشی سے یہاں آکر کھڑا ہوگیا تھا۔ پہلے سلام نہ کرنے پر معافی چاہتا ہوں۔"

"ارے نہیں بیٹا۔ اس میں معافی والی کیا بات ہے" شاہ صاحب اٹھ کر بیٹھ گئے۔ میں شاہ صاحب کے پاس گیا ان سے مصافحہ کیا۔ انہوں نے بہت شفقت سے میرے سر پر ہاتھ پھیرا۔

"شاہ جی.... میں کئی دنوں سے آپ کے پاس آنا چاہ رہا تھا بس میری کوتاہی کہ میں حاضر نہ ہوسکا لیکن آج آپ کی بہت یاد آئی تو رک نہ سکا اور آپ کے پاس چلا آیا۔"

"یہ بھی تو ہوسکتا ہے کہ آج ہم نے آپ کو یاد کیا ہو.... ہماری یاد کی شدت کو آپ نے اپنا یاد کرنا سمجھا ہو...."

"زہے نصیب۔ آپ اس ناچیز کو یاد فرمائیں، یہ تو میرے لیے بہت خوشی اوراعزاز کی بات ہے۔"

"ہاں ہم چاہتے تھے کہ تم آج ہمارے پاس آؤ۔ اس کی وجہ ہم تمہیں کچھ دیر بعد بتائیں گے"۔

"سر تسلیم خم ہے، شاہ صاحب...."

پھر شاہ صاحب ان دونوں نوجوانوں کی طرف متوجہ ہوگئے۔ شاہ صاحب اور وہ نوجوان دھیمی آواز میں باتیں کر رہے تھے۔ میں وہاں سے اُٹھ کر کمرے میں ایک طرف جا کر بیٹھ گیا۔

میں نے اپنے قریب رکھی ہوئی ایک کتاب اُٹھائی اس کے ٹائٹل پر لکھا ہوا تھا:

"تذکرۂ غوثیہ"

اس کتاب کا نام تو میں نے بہت سن رکھا تھا، آج اسے پڑھنے کا موقع بھی مل گیا تھا وہ بھی شاہ صاحب کے کمرے میں بیٹھ کر۔ میں تذکرہ غوثیہ کی ورق گردانی کرنے لگا۔

اِس اثناء میں ان دونوں نوجوانوں کی شاہ صاحب سے بات شاید مکمل ہو چکی تھی وہ واپسی کے لیے شاہ صاحب سے اجازت مانگ رہے تھے۔

شاہ صاحب اپنی جگہ سے اُٹھے ان نوجوانوں کو گلے سے لگایا، پیار کیا۔ اس دوران باہر موجود اجنبی نوجوان بھی اندر آگیا تھا۔ شاہ صاحب نے اسے بھی گلے سے لگایا اور پھر یہ تینوں رخصت ہوگئے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

اب کمرے میں شاہ صاحب کے ساتھ میں تنہا تھا۔

"کیا حال ہے۔ آج کل کیا مصروفیات ہیں"۔ شاہ صاحب نے محبت بھری آواز میں پوچھا۔

"شاہ صاحب آپ کی دعائیں ہیں۔"

"بھئی تمہیں جنات کو دیکھنے کا بہت شوق ہے.....!"

"جی شاہ صاحب"......

تو... آج تم نے جنات کو دیکھا...؟

"نہیں... کہاں ہیں وہ"......

"اب یہاں نہیں ہیں لیکن تھوڑی دیر پہلے میرے ساتھ ہی بیٹھے ہوئے تھے"۔

"اچھا.... تو یہ سفید کپڑوں میں ملبوس تین نوجوان جنات تھے....!"

"ہاں تم نے صحیح سمجھا"۔ شاہ صاحب نے مسکراتے ہوئے کہا۔

"اوہ....! مجھے یاد آیا کہ باہر جس نوجوان کو میں نے دیکھا تھا اس کی آنکھوں میں کچھ غیر معمولی بات تھی" میں نے شاہ صاحب سے پوچھا....

"کیا جنات کی آنکھوں میں غیر معمولی چمک ہوتی ہے...؟"

"بات یہ ہے کہ جنات مختلف شکلیں اختیار کرنے پر قادر ہوتے ہیں، سب تو نہیں لیکن بعض جنات انسان کی شکل بھی اختیار کرسکتے ہیں۔ ایسی صورت میں ان کا ظاہری روپ انسانوں جیسا ہوجاتا ہے لیکن ... لیکن اُن کی آنکھیں مکمل طور پر عام انسانوں کی طرح نہیں ہوپاتیں۔ ان کی آنکھوں میں بہت زیادہ چمک ہوتی ہے اور یہ سائز میں بھی کچھ چھوٹی ہوتی ہیں"۔

"جی شاہ صاحب! اس کا تو میں نے مشاہدہ کرلیا ہے"۔

"کوئی جن آدمی کا روپ دھارے تو جاننے والے اُسے اس کی آنکھوں سے پہچان لیتے ہیں"۔

***

عیشاں اس کامیابی کی خبر اپنے محبوب کو دینے کے لیے بے تاب تھی۔

"تم کب آؤ گے"....

وہ بے چینی سے زائم کا انتظار کر رہی تھی۔ اس نے زائم سے ملنے کے لیے اپنا ایک بہت اچھا سوٹ نکال کر زیب تن کیا تھا۔ اس نے اپنے لمبے بالوں کو برش کرکے کھلا ہی چھوڑ دیا تھا اور دلفریب مہک والی بھینی بھینی خوشبو اپنے جسم پر چھڑکی تھی۔ وہ آج بہت خوش تھی۔ اسے یقین تھا کہ اس کا محبوب بھی اس سے مل کر اور اس کی کامیابی کی خبر سن کر بہت خوش ہوگا۔

اور پھر ملاقات کی وہ گھڑی بھی آگئی....

(جاری ہے)

عظیمی کی ہوم ڈیلیوری اسکیم

عظیمی کی مصنوعات مثلاً وزن کم کرنے کے لیے مہزلین ہربل ٹیبلیٹ، سن ری ہربل شیمپو، شہد، بالوں کے لیے ہربل آئل، رنگ گورا کرنے والی ہربل کریم شین سم اور دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیلیوری اسکیم کے تحت گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے:

021-36604127

WWW.PAKSOCIETY.COM

اکبر صاحب کے لہجے میں بے زاری بہت صاف عیاں تھی۔ لگتا تھا جیسے وہ اپنے بچوں کے بارے میں گفتگو نہیں کرنا چاہتے تھے۔

وجہ افسوس

احمد صغیر صدیقی

یہ اکبر صاحب کے گھر کا ڈرائنگ روم تھا۔ آمنے سامنے پڑے صوفوں پر ایک طرف اکبر صاحب اپنی بیوی کے ساتھ بیٹھے ہوئے تھے، دوسری طرف ان کے دوست شکیل صاحب اپنی بیگم کے ساتھ براجمان تھے۔

اکبر صاحب کی عمر کوئی تریسٹھ سال ہو رہی تھی، سر کے بال اڑ چکے تھے۔ بڑھاپے نے ان کے جسم پر کچھ مٹاپا پیدا کر دیا تھا۔ انہوں نے آنکھوں پر چشمہ لگا رکھا تھا۔

ان کی بیگم جو ان کے نزدیک بیٹھی تھیں، خاصی فربہ اندام تھیں مگر ان کا چہرہ شکنوں سے عاری تھا البتہ اس پر ایک اُداسی چھائی ہوئی تھی۔ وہ بار بار اپنے ایک گھٹنے کو ہاتھ سے سہلائے جارہی تھیں۔ جیسے اس جگہ ہونے والی کسی تکلیف کو مٹا رہی ہو۔ ان کے سامنے والے صوفے پر شکیل صاحب بیٹھے تھے۔ ان کے سر کے سارے بال سلامت تھے البتہ ان میں جگہ جگہ سفید لکیریں کھنچی ہوئی تھیں۔ انہوں نے اپنی گھنی مونچھوں پر خضاب لگا رکھا تھا۔ جس کی وجہ سے وہ اپنی اصلی عمر سے کچھ کم نظر آرہے تھے جبکہ وہ بھی ساٹھ سال سے تجاوز کرچکے تھے، ان کی بیگم شکیلہ ان کے مقابلے میں کم از کم دس سال چھوٹی تھیں مگر ان پر بڑھاپے کا سماں تھا۔ ایک مرجھاہٹ سی ان کے سراپا پر محیط تھی۔

ان دونوں جوڑوں میں پرانا ربط و ضبط تھا، اکبر صاحب اور شکیل صاحب ایک ہی بینک میں ہوا کرتے تھے۔ دونوں اب ریٹائرڈ ہوچکے تھے، مہینے میں ایک دو مرتبہ یہ دونوں ایک دوسرے کے گھر آتے جاتے تھے۔ شکیل صاحب کے پاس ایک اسکوٹر تھا، اس لیے زیادہ تر وہی آتے تھے، اکبر صاحب کے پاس بھی کار ہوا کرتی تھی مگر دو سال قبل جب ان کا بڑا لڑکا سعودیہ میں بغرض ملازمت گیا تھا، کار بھی ان کے پاس نہیں رہی تھی۔ وہ کار چلانا نہیں جانتے

تھے، انہوں نے بیٹے کے جانے کے بعد اسے فروخت کر دیا تھا۔

ادھر ڈیڑھ سال سے ان کی بیوی کو گھٹنے کے درد کی تکلیف لاحق ہوگئی تھی، وہ اچھی طرح چل پھر نہیں پاتی تھیں۔ اکبر صاحب کے دو بیٹے تھے مگر دونوں ہی ان کے ساتھ نہیں تھے، چھوٹا بیٹا تو پانچ سال پہلے ہی امریکا چلا گیا تھا دوسرا بیٹا بڑا تھا، وہ دو سال سے سعودی عرب میں تھا۔ اب اپنے فلیٹ میں دونوں میاں بیوی اکیلے رہتے تھے۔

شکیل صاحب نے جیب سے سگریٹ نکالی، جلانے کے بعد دھواں اگلتے ہوئے انہوں نے کمرے میں ادھر نظریں دالیں پھر کاؤنٹر پر رکھی ایک تصویر کو دیکھتے ہوئے انہوں نے پوچھا۔

"کیوں بھائی..... سلیم کا کیا حال ہے....؟"

اشارہ اکبر صاحب کے چھوٹے بیٹے کی طرف تھا، جس کی تصویر کاؤنٹر پر رکھی تھی۔

اس لڑکے کی عمر کوئی پچیس چھبیس سال تھی۔ وہ تصویر میں نیلے رنگ کا سوٹ پہنے ایک سرخ پتیوں والے چھتنار درخت تلے کھڑا مسکرا رہا تھا۔

"ٹھیک ہے" جواباً اکبر صاحب نے سرسری لہجے میں کہا۔

"اسے گئے تو غالباً پانچ برس ہوگئے ہوں گے ماشاء اللہ بہت اچھی سروس ہے۔ آخر آتا کیوں نہیں....؟"

اکبر صاحب نے کچھ سوچا پھر بولے "غالباً میں تمہیں بتا چکا ہوں۔ اس نے گرین کارڈ کے لیے اپلائی کر رکھا ہے۔ ابھی تک اسے کوئی جواب نہیں ملا ہے۔ وہاں کے قانون کے مطابق وہ اس وقت تک امریکا نہیں چھوڑ سکتا، جب تک اس کی درخواست کا فیصلہ نہ ہو جائے بصورت دیگر درخواست کینسل کر دی جاتی ہے۔ کہتا ہے میں اسی لیے نہیں آرہا ہوں۔"

"حیرت ہے کہ امریکا جیسے ملک میں بھی معاملے اس قدر تاخیر سے نمٹائے جاتے ہیں۔" شکیل صاحب نے تبصرہ کیا۔

"ہاں، دہشت گردی کے واقعے کے بعد سے امریکی حکومت کا رویہ مسلم ممالک کے لیے خاصا سخت ہوگیا ہے۔"

"اوہ" شکیل صاحب نے ہنکارہ بھرا۔ کچھ توقف سے انہوں نے پھر پوچھا "اور شمیم کا کیا حال ہے....؟"

اشارہ اکبر صاحب کے بڑے بیٹے کی طرف تھا جو اپنے بیوی بچے کے ساتھ سعودی عرب چلا گیا تھا۔

"وہ بھی ٹھیک ہے۔"

"تمہارے یہ لڑکے تمہیں کچھ رقم وقم بھی بھیجتے ہیں....؟

شکیل صاحب نے پوچھا:

"خود ہی کھا پی لیں یہی بہت ہے۔" اکبر صاحب نے کچھ تلخی سے کہا۔ "مجھے ان کے پیسوں کی ضرورت بھی نہیں۔"

"وہ بھی جب سے گیا ہے، نہیں آیا۔" یہ کوئی سوال نہ تھا خود شکیل صاحب کا تبصرہ تھا۔

"ہاں.... کیا کرے گا آکر.... اسے بھی ماں باپ سے کوئی دلچسپی نہیں۔" اس مرتبہ اکبر صاحب کے لہجے میں بے زاری بہت صاف عیاں تھی۔ لگتا تھا جیسے وہ اپنے بچوں کے بارے میں گفتگو نہیں کرنا چاہتے تھے۔

شکیل صاحب نے محسوس کرلیا اور اپنی بیوی کی سمت دیکھا دونوں کی نظریں ملیں پھر دونوں نے ہی اکبر صاحب کی بیوی پر نظر ڈالی جو مسلسل اپنا گھٹنا سہلائے جا رہی تھیں۔

ان کے چہرے پر اداسی کی تہہ مستقلاً چڑھی ہوئی تھی۔ وہ ایک عالم بے خبری میں تھیں۔

بیگم شکیل نے پھر آہستہ سے اپنا پرس سنبھالا اور گھڑی کی طرف دیکھا پھر اپنے شوہر کی طرف دیکھا۔

یہ لوگ کوئی گھنٹے بھر سے یہاں بیٹھے ہوئے تھے۔ ان کے سامنے میز پر چائے کی خالی پیالیاں رکھی ہوئی تھیں اور ٹرے پر طشتری میں چند بسکٹ بھی نظر آرہے تھے۔

پورے کمرے میں اب عجیب سا سناٹا طاری تھا۔ شکیل صاحب نے ایک لمبی سانس لی۔ اپنے دونوں ہاتھ زانو پر رکھے پھر بلند آواز میں بولے۔

"اچھا بھائی.... اب ہم لوگ چلیں گے۔"

اس کے بعد وہ اٹھ کھڑے ہوئے۔ ان کے ساتھ ہی ان کی بیگم بھی اٹھ پڑیں، پھر اکبر صاحب بھی اٹھے۔ ان کی بیوی نے اپنے دونوں ہاتھ گھٹنے پر جمائے پھر ایک دو مرتبہ اٹھنے کے لیے انہوں نے زور لگایا اور کسی قدر کوشش سے وہ بھی اٹھ گئیں۔ ایک ہاتھ اٹھا کر انہوں نے اپنا توازن درست کیا اور پہلا قدم اٹھایا۔ ان کے چہرے پر اذیت کے آثار ابھرے۔

"بھابھی میں پوچھنا چاہتی تھی، اب ہمارے گھر کب آرہی ہو مگر میں دیکھ رہی ہوں کہ تمہارے پیروں کی تکلیف بڑھ گئی ہے۔"

"ہاں بہن۔" بیگم اکبر نے کہا۔ "بہت مہنگا علاج کر رہی ہوں مگر فائدہ نہیں ہو رہا ہے۔ ڈاکٹر کہتا ہے ہڈیاں بھربھری ہو رہی ہیں۔"

"میری مانو تو ہومیو پیتھی علاج کراؤ۔"

"اچھا۔" بیگم اکبر نے کہا۔ "سب سے بڑی مشکل میری یہ ہے کہ آنا جانا ہمارے لیے بہت مشکل ہوگیا ہے۔"

"میں ایک ڈاکٹر کو جانتی ہوں۔ بہت اچھا علاج کرتے ہیں۔ تم کہو تو ہم لوگ آکر تمہیں خود وہاں لے چلیں گے۔"

"ٹھیک ہے ہم، کسی روز وقت طے کرلیں گے۔"

اس کے بعد مہمان دروازے کی طرف بڑھے۔

الوداعی کلمات کے بعد اکبر صاحب نے دروازہ بند کرلیا۔ ڈرائنگ روم میں پلٹے۔

انہوں نے چائے کی پیالیاں ٹرے پر رکھیں اور اسے اٹھا کر کچن کی طرف چلے، جہاں ان کی بیوی پہلے ہی پہنچ چکی تھیں۔

اپارٹمنٹ گیٹ سے نکل کر شکیل صاحب نے ہاتھ دے کر ایک گزرتے رکشے کو روکا۔ آج وہ اسکوٹر سے نہیں آئے تھے۔

رکشا چلا تو شکیل صاحب نے ایک لمبی سانس لی اور مڑ کر اپنے برابر بیٹھی اپنی بیوی کو دیکھا۔

"دیکھا تم نے....؟" انہوں نے بیوی سے کہا۔

"ہاں" ان کی بیوی نے جو خاصی خاموش خاموش ہو رہی تھیں، آہستہ سے ہنکاری بھری۔ "ہاں۔"

"کتنے افسوس کی بات ہے، دو دو جوان بیٹوں کے ہوتے ہوئے بھی یہ لوگ کس قدر بے آسرا اور تنہا ہیں۔ ڈاکٹر کے ہاں تک لے جانے والا کوئی نہیں۔"

ان کی بیوی نے اسی سنجیدگی سے ایک مرتبہ پھر.... ہاں.... کہا۔

اس..... ہاں.... میں بہت سی ان کہی باتیں سمٹی ہوئی تھیں۔

"اسی لیے تو میں تم سے اکثر کہتا رہتا ہوں۔" شکیل صاحب نے اپنے لہجے میں زبردستی کی شگفتگی پیدا کرتے ہوئے کہا۔

"ہمیں اس قدر ملول نہیں رہنا چاہیے کہ ہمارے ہاں کوئی اولاد نہیں۔"

WWW.PAKSOCIETY.COM

خود کو پہچانیے

جس کام میں دلچسپی اور شوق کا دخل ہوگا۔ اسے انجام دینے میں کام کرنے والا بھی خوش و خرم نظر آتا ہے اور کام بھی بہتر طور پر تکمیل پاتا ہے۔

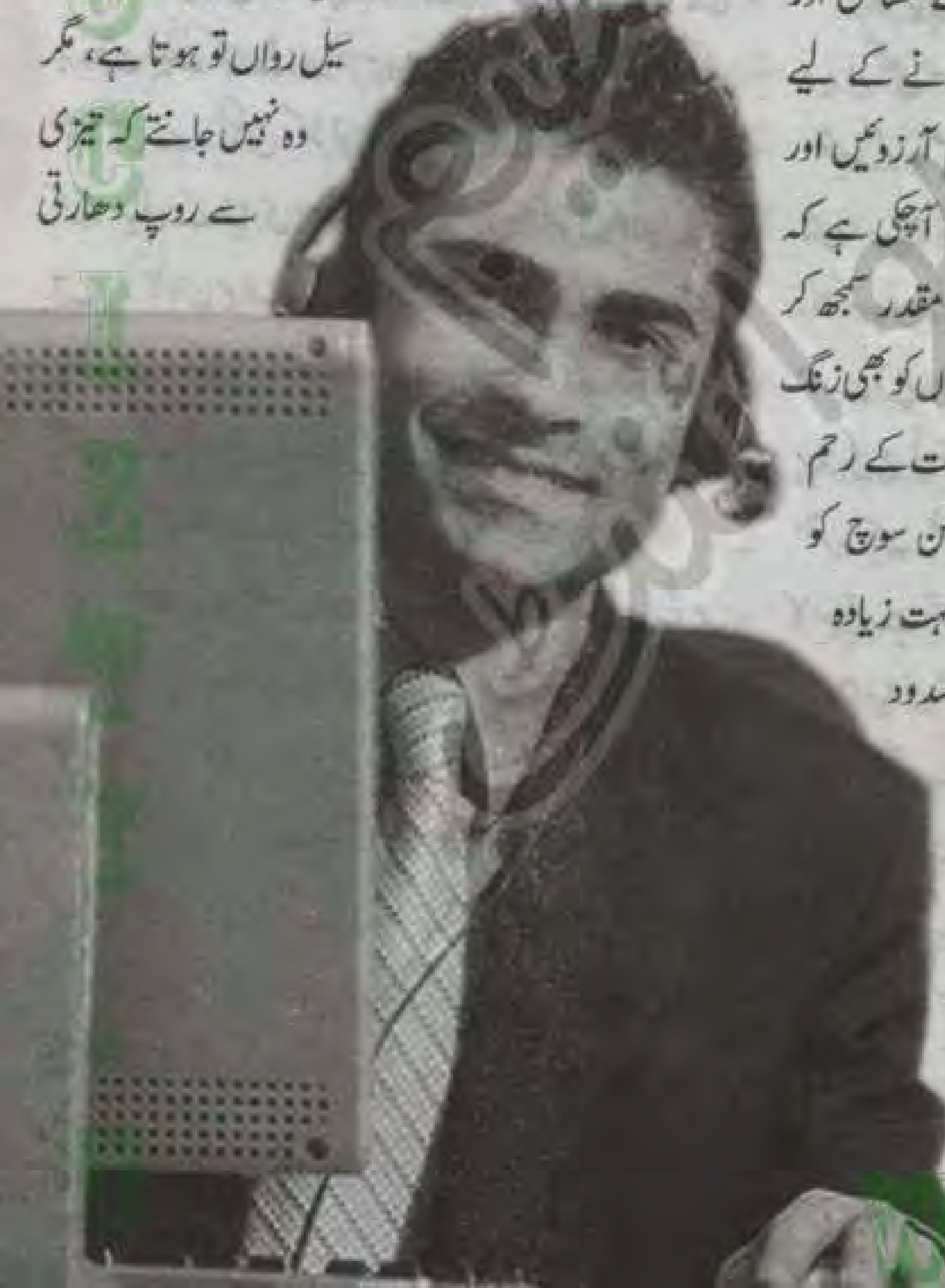
محمد جنید

کوئی فرد اگر صرف قسمت کے سہارے بیٹھا رہے اور یہ سوچتا رہے کہ اگر مقدر میں کامیاب ہونا لکھا ہے تو ضرور کامیابی نصیب ہوگی اور اسی طرح ہاتھوں پر ہاتھ دھرے بیٹھا رہے کہ جب بھوک لگے تو پکی پکائی روٹی کہیں سے ٹپک پڑے گی اور خود بخود نوالے ہمارے منہ میں پہنچ جائیں گے، تو ایسے لوگ زندگی میں کامیابی حاصل نہیں کرسکتے۔ سب کچھ تقدیر پر چھوڑ دینے سے مسائل اور مشکلات حل نہیں ہوتیں۔ کچھ حاصل کرنے کے لیے انسان کو کچھ نہ کچھ کرنا ہی پڑتا ہے، ورنہ تمام آرزوئیں اور خواہشات فضول ہیں۔ یہ بات مشاہدے میں آچکی ہے کہ جو لوگ صرف نوشتہ تقدیر کو ہی قسمت اور مقدر سمجھ کر انتظار کرتے رہتے ہیں۔ وہ اپنی ذہنی صلاحیتوں کو بھی زنگ آلود کرلیتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے آپ کو حالات کے رحم و کرم پر چھوڑ دیتے ہیں اور اپنی مایوس کن سوچ کو قناعت پسندی کا نام دے کر اپنے آپ کو بہت زیادہ دکھی بنالیتے ہیں، ان پر ترقی کی راہیں بھی مسدود ہوجاتی ہیں۔

ہمیں اپنے دل میں ہمیشہ یہ سوچ رکھنی چاہیے کہ کامیابی ہمارا حق ہے اور اس کو ہم نے ہر قیمت پر حاصل کرنا ہے، پھر کوئی وجہ نہیں کہ ہم اپنے مقصد میں کامیابی حاصل نہ کرسکیں۔

آج ہمارے معاشرے کے اکثر نوجوانوں کا سب سے بڑا المیہ بے مقصدیت بتایا جاتا ہے مگر اس سے بھی بڑا المیہ یہ ہے کہ وہ اپنی اہمیت و افادیت سے ناواقف رہتے ہیں، وہ آخری وقت تک نہیں جان پاتے کہ ان کی قدر و منزلت کیا ہے۔

ان کی نظر میں ڈگری کی اہمیت اور اس سے وابستہ خوابوں کا سیل رواں تو ہوتا ہے، مگر وہ نہیں جانتے کہ تیزی سے روپ دھارتی



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام آپکو تمام ڈائجسٹ ناولز اور عمران سیریز بالکل مفت پڑھنے کے ساتھ ڈائریکٹ ڈاؤنلوڈ لنک کے ساتھ ڈاؤنلوڈ کرنے کی سہولت دیتا ہے۔
اب آپ کسی بھی ناول پر بننے والا ڈرامہ آنلائن دیکھنے کے ساتھ ڈائریکٹ ڈاؤنلوڈ لنک سے ڈاؤنلوڈ بھی کرسکتے ہیں۔
For more details kindly visit
http://www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM

اس دنیا نے ہر کام اور شخصیت کو جانچنے کے معیار مقرر کر دیے ہیں، جن کی بنیاد پر فیصلے کیے جاتے ہیں۔ اس کی اہمیت و افادیت کو جانچنے کے جو پیمانے مقرر کیے گئے ہیں اس میں کام کی مقدار، اس کا معیار، مثبت طرز فکر، مستقل مزاجی، خوش کلامی، جوش و خروش اور توقع سے بڑھ کر کچھ کر گزرنے کا عزم شامل ہے۔ جو نوجوان اپنے کیریئر کے دوران مندرجہ بالا خوبیوں کو اپنی ذات کا حصہ بنانے میں کامیاب رہتے ہیں وہ اپنی راہ میں حائل تمام رکاوٹوں کو باآسانی عبور کر لیتے ہیں۔ اس کے برعکس کام نہ کرنے والے ناکامی کے طویل اور اندھیرے گڑھے میں جا گرتے جہاں سے انہیں نکلنا اور دوبارہ زندگی گزارنے کے قابل بنانا نہایت مشکل کام ہے۔

کامیابی کے لیے درکار اصول اور خوبیاں:

زندگی میں اُتار چڑھاؤ اور ہر لمحہ بدلتی صورت حال بروقت فیصلہ کرنے اور عزم و حوصلے سے آگے بڑھنے کی متقاضی ہے۔ لیکن اکثر نوجوان اس بات سے ناواقف ہیں کہ کامیابی کے بنیادی اصول اور انفرادی و اجتماعی خوبیاں کیا ہیں....؟ اس حوالے سے فہرست بہت طویل ہے جن میں چند یہ ہیں۔ اپنی موجودہ حالات کا درست ادراک، ہدف کا تعین، عملی اقدام کے لیے خود کو متحرک کرنا اور مسائل سے نبرد آزما ہونے کے لیے بنیادی وسائل۔

مقصد کے حصول کے لیے انفرادی و اجتماعی سطح پر جن خوبیوں کا ہونا انتہائی ضروری ہے ان میں ایمانداری، صبر و تحمل، انسانی و مادی وسائل کی تنظیم اور احتساب، عزم جزم، محنت، مثبت و تعمیری سوچ، شخصی اور قائدانہ کردار جیسی خوبیاں شامل ہیں۔ اس میں نوجوانوں کا ولولہ، دانشوروں کا تجزیہ اور بزرگوں کا تجربہ ملا دیا جائے تو کامیابی کے امکانات میں کئی سو گنا اضافہ ہو جائے گا۔ مگر ہم اپنے ارد گرد دیکھتے ہیں کہ ان تینوں طبقوں میں سوچ، اور عمل کا طویل خلا پیدا ہو گیا ہے جسے پاٹنے کے لیے نہ ہی ہمارے بزرگ آگے آتے ہیں اور نہ ہی دانشور اس کا پائیدار حل دینے میں کامیاب رہے ہیں۔ جبکہ دونوں جانب سے نوجوانوں کو ہدف تنقید بنایا جاتا ہے، جن کے بارے میں یہ رائے تقویت پکڑتی جا رہی ہے کہ وہ اپنے سمت سفر سے ناواقف، حالات اور واقعات کے باعث مایوسی کا شکار اور اپنی ذات میں موجود خوبیوں سے بے بہرہ ہیں۔

کوشش اور علم کامیابی کی بنیاد:

برطانیہ کے سابق وزیر اعظم بنجمن نے طلباء کے گروپ کو کامیابی کے گُر بتاتے ہوئے کہا تھا کہ

"میں نے علم کے شجر کا میوہ توڑ لیا ہے جس پر لکھا ہے کہ... زندگی کے ہر مقصد میں کامیابی ان کے لیے ہے جو کوشش کرتے رہتے ہیں۔"

کامیابی ایک ایسا ذائقہ ہے جس کو چکھنے والا ناکامی کا دیدار کسی صورت کرنے کو تیار نہیں ہوتا، وہ جانتا ہے کہ مقصد کو حاصل کرنے کی لگن اور مسلسل اس کے بارے میں سوچنے کی تڑپ میں کامیابی کا راز چھپا ہوا ہے۔ جو اس راز کو جان لیتے ہیں ان کی خواہش ہوتی ہے کہ ایک ہی جست (چھلانگ) میں پہاڑ کی چوٹی تک پہنچ جائیں۔ مگر پہاڑ کی چوٹی تک پہنچ جانا اصل کامیابی نہیں بلکہ وہاں وقت مقرر تک ٹھہرنا اور بخیر و عافیت واپس لوٹ آنا اصل کامیابی ہے جس کے لیے سفر آہستہ ہی سہی مگر تسلسل سے کیا جانا بنیادی شرط ہے۔ مغربی ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ:

"شکست نہ کھانے والا ارادہ، پریشان نہ ہونے والا خیال اور ختم نہ ہونے والی جدوجہد کامیابی کی کنجی ہے۔"

لیکن کیا مقصد کو حاصل کر لینا انتہائی آسان کام ہے...؟ کیا اس کے لیے صرف ارادہ کر لینا ہی کافی ہوتا ہے...؟ اس کی جستجو کرنے کے ساتھ خود کو تیار کرنا، راستے سے واقفیت حاصل کرنا، وسائل کو جمع اور مسائل سے نبرد آزما ہونے کے لیے استعداد میں اضافہ کرنا انتہائی ضروری ہے ناکامی، ناواقف اور لاعلم لوگوں کا مقدر بنتی ہے۔ اپنا جائزہ لیں.... کہیں آپ بھی ناواقف اور علم سے بے بہرہ لوگوں کی فہرست کا حصہ تو نہیں....؟

انسان کے سیکھنے کا عمل:

شہرہ آفاق مصنف ولیم شیکسپیئر نے اپنی نظم "سیون اسٹیجز آف مین" یعنی انسان کی زندگی کے سات ادوار، کو جس خوبصورتی کے ساتھ پیش کیا ہے، اس سے جہاں انسانی شخصیت کے مختلف گوشوں کو با آسانی سمجھا جا سکتا ہے، وہیں انسان کی ذمہ داریوں، غفلت کی وجوہات اور نتائج کی خوبصورت عکاسی ہو جاتی ہے۔ انسان جس کے بارے میں یہ کہا جاتا ہے کہ وہ پیدائش سے لے کر مرنے تک سیکھنے کا عمل جاری رکھتا ہے، وہ اپنے رویوں اور عمل کے نتائج پر غور و فکر کم ہی کرتا ہے، چاہے وہ اسکول کا بستہ لے کر تحصیل علم میں مصروف ہو، جوانی میں کامیابی و کامرانی کا متلاشی ہو یا حالت پیری میں تجربات کے ذریعے نئی نسل کی تربیت کا فریضہ ادا کر رہا ہو، وہ بخوبی جانتا ہے کہ انسان اپنی غلطیوں، کوتاہیوں سے کم ہی سیکھتا ہے اور اس سیکھنے کا عمل اس وقت تو کافی مدھم ہو جاتا ہے جب با اثر و با اختیار ہو چکا ہو، ایسی حالت میں وہ صرف اپنی منصوبہ بندی کے مطابق کام کرتا ہے اور فطری قوانین کو پس پشت ڈال دیتا یا پھر اس غلط عمل کے ذریعے ان کا مذاق اڑاتا ہے اور اس کے سنگین نتائج کا شکار ہو جاتا ہے۔

اس سے بچنے کی صورت صرف یہ ہے کہ انسان اپنے خیالات و عمل کو انتہائی مثبت و تعمیری رکھے۔

نوجوان کی ذمہ داریاں اور چند اصول:

نوجوان تعلیم کے حصول کے بعد اپنی معاشی و معاشرتی ذمہ داریاں نبھانے کی تیاری کر رہے ہوتے ہیں۔ دوران تعلیم وہ کئی خواب سجاتے ہیں جنہیں خوبصورت زندگی کے خواب کہا جا سکتا ہے۔ نوجوانوں کی اکثریت اپنے خوابوں کے حصول میں طویل محنت کرتی ہے، انہیں اس دوران نامساعد حالات اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے....؟ وجہ یہ ہے کہ نوجوانوں کی بڑی تعداد کتابوں کے رٹے تو خوب لگاتی ہے مگر اس کے ذریعے عملی اقدامات کا شعور حاصل کرنے اور اسے پختہ کرنے میں ناکام رہتی ہے۔ وہ نہیں جانتی کہ کامیابی کے لیے ڈگری، اعتماد اور اچھے ملبوسات زیب تن کرنے کے ساتھ ہی چند انتہائی اہم قواعد و قابلیتوں کی ضرورت ہوتی ہے جس میں زبان و بیان کا سلیقہ، حفظ مراتب کا خیال اور ٹکراؤ سے بچنے کی کوشش ہے۔ ہمارے ہاں بعض پڑھے لکھے نوجوان بھی ان خوبیوں سے بے بہرہ نظر آتے ہیں، اس کے باعث الجھاؤ کا شکار رہتے ہیں۔

خود کو محدود کرنے کے بجائے خوب سے خوب تر کی تلاش میں رہیں:

کامیابی کے لیے ضروری ہے کہ انسان پروفیشنل اخلاقیات اپنائے کیونکہ کسی بھی شعبہ میں جب تک اخلاقیات نہ ہوں انسان میں مہارت کا فقدان رہتا ہے۔ بھرپور تجربے اور اعلیٰ مقام حاصل کرنے کے باوجود اخلاقیات کو

WWW.PAKSOCIETY.COM

اپنانا بہت ضروری ہے۔

کیریئر شروع کرنے سے پہلے نوجوانوں کو چاہیے کہ وہ حالات کا بغور جائزہ لیں اور چیزوں کی پہچان کرنے کے بعد مناسب قدم اٹھائیں۔ جب کسی پیشے کو اختیار کرلیں تو اپنی تمام تر صلاحیتیں آزمائیں اور سخت محنت سے کام کریں۔ نوجوانوں کو چاہیے کہ وہ خود کو محدود نہ کریں بلکہ خوب سے خوب تر کی تلاش میں لگے رہیں۔ بہتر مقام کی تلاش میں مشکلات ضرور رکاوٹ بنتی ہیں لیکن ہمیشہ خود کو مشکلات کا سامنا کرنے کے لیے تیار رکھیں اور گھبرانے کے بجائے ان کا سامنا کریں۔ اپنے آپ کو مشکل ترین چیلنج کا سامنا کرنے کے لیے مضبوط بنائیں۔ ہمیشہ مثبت سوچ اپنائیں اور دوسروں کے لیے بھلائی کا جذبہ رکھیں۔

کسی کے لیے بھلائی کا ارادہ بھی انسان کے لیے ترقی کا موجب بن سکتا ہے۔ لہٰذا ہمیشہ کوشش یہی کرنا چاہیے کہ آپ کی وجہ سے کسی کو کوئی تکلیف نہ ہو۔

ہم اور آپ ایسے کئی لوگوں سے واقف ہیں، جو روزانہ بارہ سے سولہ گھنٹے متواتر کام کرتے رہنے کے باوجود بھی تھکن محسوس نہیں کرتے، جبکہ ایسے لوگوں کو بھی ہم سب جانتے ہیں جو گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ اپنے ذاتی کام بھگتانے میں لگے رہیں تو وہ یوں اپنی تھکن کا رونا روتے ہیں گویا وہ کئی بہت ہی مشکل کام کرکے آئے ہوں۔

کیا آپ نے کبھی خیال کیا ہے کہ ان دونوں قسم کے لوگوں میں اتنا فرق اور تضاد کیوں ہے.....؟

یہ ایک نہایت ہی آسان سا سوال ہے۔ لیکن ہم اس پر زیادہ غور نہیں کرتے۔ کئی لوگوں کو ان کی سوچ کی وجہ سے تھکن کا احساس زیادہ ہوتا ہے۔ کام میں دل نہ لگنے کی وجہ سے ان کی طبیعت گرانی محسوس کرتی ہے۔ جبکہ دوسرے لوگ زیادہ کام کرکے بھی اس لئے نہیں تھکتے کہ ان کے ذہنوں میں مثبت سوچ ہوتی ہے۔

جس کام میں دلچسپی اور شوق کا دخل ہوگا۔ [illegible] انجام دینے میں کام کرنے والا بھی خوش وخرم نظر آتا [illegible] اور کام بھی بہتر طور پر تکمیل پاتا ہے۔

کئی دفاتر اور اداروں میں افسران اور کارکن [illegible] ذمہ داریوں کو بے دلی سے انجام دیتے ہیں اور ہر وقت ایسے، ہتھکنڈے اور طریقے سوچتے رہتے ہیں کہ کام کیسے ٹالا جائے۔ ایسا رویہ اختیار کرکے ان میں آج کا کام کل پر ڈالنے کی عادت پیدا ہو جاتی ہے۔

آپ کوئی بھی کام کرتے ہوں اسے شوق اور لگن سے انجام دیجیے۔

کام میں آرام:

انسان ہو یا کوئی مشین متواتر کام کرنے سے تھک جاتے ہیں۔ انہیں آرام کی اشد ضرورت ہوتی ہے، تاکہ تازہ دم ہوسکیں۔ اسی لیے ہم مشین کو کچھ دیر کے لیے بند کردیتے ہیں تاکہ اس کے تمام پرزہ جات ٹھنڈے ہوجائیں۔

اسی طرح آدمی بھی چند گھنٹے کام کرنے کے بعد تھک جاتا ہے اور اس کے کام کرنے کی رفتار میں بھی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس لیے جب آپ تھک جائیں اور تھوڑا سا وقت فرصت کا میسر ہو تو آپ بھی اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر کسی کرسی پر بیٹھ کر اپنی آنکھوں کو بند کرلیا کریں۔ اپنے دونوں بازوؤں کو کرسی کے بازوؤں پر رکھ کر سر کو پیچھے کی جانب جھکا کر اپنے ذہن کو ہر قسم کے خیالات سے خالی کرنے کی کوشش کریں۔ اسی طرح آپ کو آرام و سکون ملے گا۔ دس پندرہ منٹ اسی حالت میں بیٹھے رہنے سے آپ کے تمام جسمانی اعضاء ایک مرتبہ پھر تازہ دم ہوجائیں گے اور ان میں مزید کام کرنے کی قوت از سر نو پیدا ہوجائے گی۔

ان صفحات پر آپ بھی سائنسی حقائق کے بارے میں دریافت کرسکتے ہیں۔ سوال مختصر اور واضح الفاظ میں تحریر کریں اور اس پتہ پر ارسال کردیں۔

سائنس کارنر Q&A معرفت روحانی ڈائجسٹ 1-D,1/7 ناظم آباد، کراچی

Q: جب زمین سورج سے قریب ہوجاتی ہے تو موسم سرما شروع ہوجاتا ہے اور جب سورج سے دور ہوجاتی ہے تو موسم گرما۔ آخر ایسا کیوں ہوتا ہے؟ جبکہ ہونا تو اس کا الٹ چاہیے۔

(مسعود احمد۔ کراچی)

A: آپ کا خیال درست ہے، لیکن یاد رکھیے کہ گرمی سردی کا تعلق سورج سے زمین کے فاصلے پر نہیں بلکہ اس حقیقت سے ہے کہ سورج کی شعاعیں ہماری زمین کی سطح پر سیدھی پڑتی ہیں یا ترچھی۔ دوپہر کو گرمی اسی لیے زیادہ ہوتی ہے کہ سورج کی کرنیں ہمارے سر پر سیدھی یا عمودی آتی ہیں اور انہیں نسبتاً تھوڑا فاصلہ طے کرنا پڑتا ہے جبکہ صبح اور شام کو سورج کی شعاعیں ترچھی آتی ہیں، انہیں زیادہ فاصلہ طے کرنا پڑتا ہے اور اس وقت ہمیں کم گرمی محسوس ہوتی ہے۔ بالکل یہی صورت موسموں کے سلسلے میں ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ موسم سرما میں زمین گرمیوں کے مقابلے میں سورج سے زیادہ قریب ہوتی ہے، لیکن ان دنوں زمین کا شمالی نصف کرہ جس میں ہم رہتے ہیں سورج سے پرے جھکا ہوتا ہے، ہمارے نصف کرے پر سورج کی شعاعیں سیدھی نہیں پڑتیں اور ہمارے ہاں جاڑوں کا موسم رہتا ہے۔ گرمیوں میں شعاعیں سیدھی پڑتی ہیں، اس لیے ہمیں گرمی محسوس ہوتی ہے۔ اس فرق کی وجہ یہ ہے کہ زمین کا محور اس کے راستے پر جو وہ سورج کے چاروں طرف گھومتے ہوئے

WWW.PAKSOCIETY.COM

اختیار کرتی ہے، عموداً واقع نہیں ہے بلکہ کچھ جھکا ہوا ہے یعنی اس کے ساتھ زاویہ بناتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے مو
سال میں کئی مرتبہ بدلتے ہیں۔

Q: بجلی کے تار پر بیٹھنے والے پرندے جھٹکے سے کیوں نہیں مرتے....؟

(رواانیس۔ سکھر)

A: اس لیے کہ ہوا میں لٹکے رہتے ہیں، زمین سے ان کا کوئی تعلق قائم نہیں ہوتا یعنی وہ ارتھ نہیں ہوتے۔ ہم جب زمین پر کھڑے ہو کر بجلی کا تار چھوتے ہیں تو بجلی ہمارے جسم میں گزر کر زمین پر اتر جاتی ہے۔ اسے "ارتھ" ہونا یا "شارٹ سرکٹ" کہتے ہیں۔ اس طرح ہمیں جھٹکا محسوس ہوتا ہے، لیکن اگر ہم کسی خشک اسٹول پر کھڑے ہوں یا ربر کے جوتے پہنے ہوں تو زمین سے ہمارا تعلق نہیں رہتا اور ہمیں جھٹکا محسوس نہیں ہوتا۔

Q: برف سے بھاپ کیوں اٹھتی ہے....؟

(عینی دلاور۔ راولپنڈی)

A: برف سے جو بھاپ آپ کو اٹھتی نظر آتی ہے وہ اصل میں بخارات ہوتے ہیں یعنی جب برف کی سل پر دھوپ پڑتی ہے تو اس کی بالائی پرت پگھلنے لگتی ہے اور کچھ بخارات اُٹھتے ہیں جن کا درجہ حرارت برف کے اس خنک ماحول میں کچھ زیادہ ہوتا ہے، اس لیے وہ ہمیں بھاپ کی شکل میں نظر آتے ہیں۔

Q: زمین گول ہے اور ہر وقت گھومتی رہتی ہے، لیکن ہمیں چیزیں گھومتی ہوئی کیوں نظر نہیں آتیں....؟

(فاطمہ شاہد۔ حیدرآباد)

A: اس لیے کہ زمین آٹھ ہزار میل قطر کا ایک بہت بڑا کرہ ہے اور ہم اس کے مقابلے میں بہت چھوٹے ہیں۔ اگر ایک چیونٹی کو کسی فٹ بال پر بٹھا کر اُسے گھمایا جائے تو چیونٹی کو گیند کی گردش کا احساس نہیں ہوگا۔ اسی طرح ہمیں بھی محسوس نہیں ہوتا کہ زمین گھوم رہی ہے۔

ہم اپنی روزمرہ کی دفتری زندگی میں ان چھوٹی چھوٹی باتوں پر غور کر کے اور مفید طریقوں کو اپنا کر بہت ساری پیچیدگیوں سے بچ سکتے ہیں۔

دفتر میں مسلسل کرسی پر مت بیٹھیں

صنان انصاری

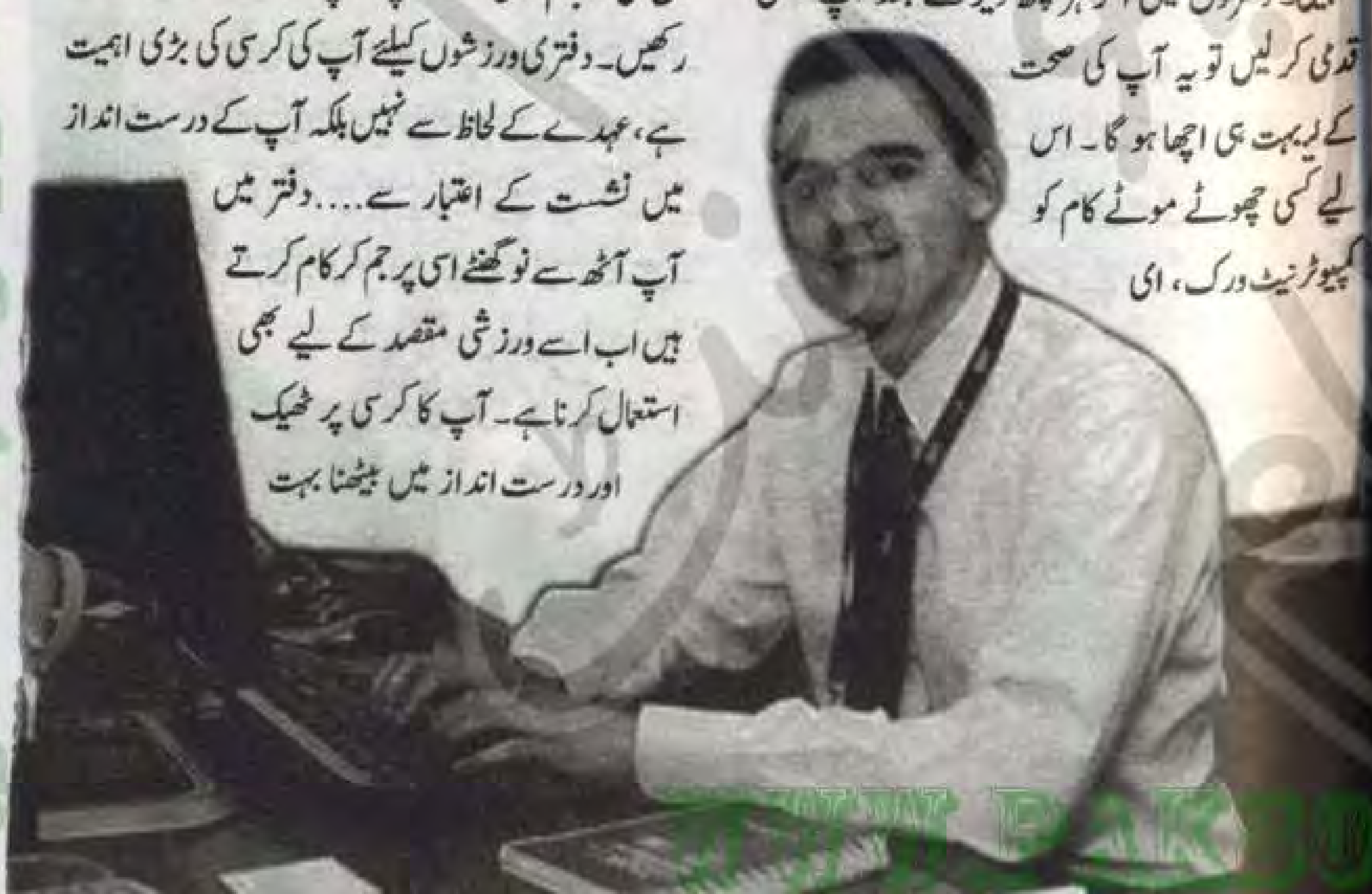
بعض اوقات ہم دفتری اوقات میں ہم اپنے کاموں میں اس قدر مصروف ہو جاتے ہیں کہ ہمیں یہ اندازہ ہی نہیں رہتا ہے کہ ہم اتنے طویل وقت کے لیے کس انداز میں بیٹھے رہے ہیں اور اس طویل وقت میں کسی خاص حالت میں بیٹھنے سے ہمارے جسمانی ساخت پر کیا اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

ایک نئی تحقیق میں کہا گیا ہے کہ دفتروں میں لوگوں کو چاہیے کہ وہ اپنی میز پر زیادہ دیر نہ بیٹھیں۔ اس تحقیق میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ دفاتر میں لوگوں کو چاہیے کہ وہ اپنے دفتر میں جن افراد سے روبرو بات کر سکتے ہیں ان کو ای میل کے ذریعے پیغامات نہ بھیجیں۔ دفتروں میں اگر ہر کچھ دیر کے بعد آپ چہل قدمی کر لیں تو یہ آپ کی صحت کے لیے بہت ہی اچھا ہوگا۔ اس لیے کسی چھوٹے موٹے کام کو کمپیوٹر نیٹ ورک، ای میل یا انٹرکام کے ذریعے انجام دینے کی بجائے اگر خود اسی دفتر میں اپنے ساتھی کی میز تک چلے جانے سے تھوڑی بہت چہل قدمی ہو جاتی ہے۔

برطانوی تحقیق میں متنبہ کیا گیا ہے کہ لوگ اپنا بہت زیادہ وقت اپنی میزوں ہی پر گزارتے ہیں۔ تحقیق میں کہا گیا ہے کہ عموماً لوگ اپنی کرسیوں پر بیٹھے اتنا ہی وقت گزارتے ہیں جتنا کہ وہ سوتے ہوئے گزارتے ہیں۔

انہوں نے کہا کہ جو لوگ دفتروں میں میز پر بیٹھے رہتے ہیں وہ ممکنہ طور پر گھر پر بھی بیٹھے رہتے ہیں، جس کی وجہ سے وزن بڑھتا ہے۔

دفاتر میں کام کرنے والے افراد کے لیے ضروری ہے کہ وہ دفتری ورزشوں سے بھی آگاہی حاصل کریں اور ان کی انجام دہی سے اپنے آپ کو صحت مند اور توانا رکھیں۔ دفتری ورزشوں کیلئے آپ کی کرسی کی بڑی اہمیت ہے، عہدے کے لحاظ سے نہیں بلکہ آپ کے درست انداز میں نشست کے اعتبار سے....دفتر میں آپ آٹھ سے نو گھنٹے اسی پر جم کر کام کرتے ہیں اب اسے ورزشی مقصد کے لیے بھی استعمال کرنا ہے۔ آپ کا کرسی پر ٹھیک اور درست انداز میں بیٹھنا بہت



WWW.PAKSOCIETY.COM

ضروری ہے۔ دراصل ہر شخص کے کھڑے اور بیٹھنے کے انداز کی بڑی اہمیت ہوتی ہے۔

یہ انداز انگریزی میں پوسچر کہلاتا ہے، اس کا درست ہونا بہت ضروری ہے۔ یہ درست نہ ہو تو آپ نا صرف تھکتے ہیں بلکہ خود کو صحت مند بھی محسوس نہیں کرتے، کیونکہ پوسچر درست نہ ہو تو اس سے آپ کے عضلات پر غیر ضروری بوجھ پڑتا ہے اور انہیں زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ اس سے ہڈیوں پر بوجھ پڑتا ہے اور جوڑوں کے بندھن متاثر ہوتے ہیں۔ پوسچر درست نہ ہو تو سانس بھی ٹھیک طور پر نہیں لیا جاسکتا۔ اس سے خون کے دوران میں بھی رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور ہاضمے پر اچھا اثر نہیں پڑتا، اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ ٹھیک طور پر بیٹھیں۔ اس کے لیے آپ کو اپنی کرسی، میز کی سطح اور روشنی کا بھی جائزہ لینا ہوگا۔ ان سب کا جائزہ لے کر اندازہ لگایئے کہ کرسی پر ٹھیک بیٹھنے میں آپ کو کہاں مشکل پیش آرہی ہے۔

کرسیاں کئی قسم کی ہوتی ہیں لیکن یہ دیکھنا بہت ضروری ہے کہ دفتری کام کے لیے کون سی کرسی آپ کیلئے مناسب ہوگی۔

اچھی کرسی کا مطالبہ آپ کر نہیں سکتے کیونکہ آفس کی انتظامیہ تو بالعموم سب کے لیے ایک ہی قسم کی کرسیاں خریدتی ہے لیکن آپ اپنی کرسی کو اپنے لیے موزوں بنا سکتے ہیں۔

آپ کی کرسی ٹوٹی ہوئی ہو، اس کی چولیں ڈھیلی پڑ گئی ہوں تو

انتظامیہ سے کہہ کر اسے ٹھیک کرایئے۔

مثلاً بید کی کرسیوں کی جالی کے ٹوٹنے ... زحمت ہوتی ہے۔

اچھے اداروں میں مناسب طور پر اونچی نیچی کر... والی کرسیاں فراہم کی جاتی ہیں۔ بہت نیچی کرسی پر ... بھی کام کیا جاسکتا ہے۔ لیکن کام کے دوران اس سے ... اور بیٹھنے کی وجہ سے ریڑھ پر غیر ضروری بوجھ پڑ... آفس والے مناسب کرسی فراہم کرنے سے قاصر ہو... آپ خود کشن یا بید کی بنی ہوئی ہوادار گدی خرید کر... آرام دہ بنا سکتے ہیں۔

ایک ٹائپسٹ نے اپنے کندھوں اور گردن میں ... کی شکایت کی بلکہ انہوں نے معالج سے درد کی دوائیں ... لے کر استعمال کیں۔ ایک صاحب نے یہ شکایت ... ان کی کرسی دیکھی جو پیچ دار تھی، یعنی اسکرو والی جسے ... نیچے کرنا آسان تھا۔ انہوں نے اسے کوئی ایک انچ ... کرنے کو کہا۔ اس تبدیلی کے بعد ٹائپسٹ کی درد کی شکا... دور ہوگئی۔ اس سلسلے میں یہ خیال بھی رکھنا ضروری ہے ... کرسی اتنی اونچی بھی نہ ہو جائے کہ پیر زمین پر ٹکنے ... بجائے لٹکتے رہیں۔

چھوٹے قد والے افراد کی کرسیوں میں ایسی پٹی ... ہونی چاہیے جس پر وہ اپنے پیر ٹیک سکیں۔ اس طرح ... ہو کر بیٹھنے سے انہیں تکلیف نہیں ہوگی۔ دوسری صورت ... یہ ہے کہ کوئی خالی ڈبا وغیرہ نیچے رکھ کر اس پر پیر ... طرح جمائے جاسکیں۔

لمبی ٹانگوں والے افراد اپنی ٹانگیں اکثر اوقات کر... کے پایوں کے اطراف لپٹا لیتے ہیں۔ یہ انداز بھی غلط ... اس طرح ٹانگوں میں دوران خون متاثر ہوتا ہے۔ دراز ... افراد کے لیے میز کی سطح بہت نیچی ہو جاتی ہے، ان کے ... میز کا مناسب سطح پر لانا ضروری ہوتا ہے۔ اسی طر...

...فتری کام کے لیے بغیر ہتھے کی کرسیاں زیادہ مناسب ہوتی ...ں۔ ہتھے کی صورت میں آپ اپنی کہنی اور بازو ہتھے پر ٹیکتے ... جس کی وجہ سے کندھے اور گردن پر بوجھ پڑتا ہے۔ ...ہتھے کی کرسی استعمال کرنے کی صورت میں کام نہ ...نے کے دوران آپ اپنے ہاتھ اپنی گود میں رکھ کر زیادہ ...ام محسوس کرتے ہیں۔

لکھنے پڑھنے کے لیے میز کی سطح کا درست ہونا بھی ...ت ضروری ہے۔ میز کا اونچا نیچا کرنا تو ممکن نہیں ہوتا ...یہ کرسی اونچی نیچی کی جاسکتی ہے۔ میز کی سطح ایسی ہونی ...ہے کہ آپ کے کندھوں پر بار نہ پڑے یعنی وہ زیادہ ...ٹھے ہوئے نہ ہوں۔ اس کے بعد یہ دیکھنا بھی بہت ...ضروری ہے کہ کام یا کاغذ کی سطح سے آپ کی نظر کا فاصلہ ...ٹھیک رہے یعنی یہ اتنی اونچی ہو کہ آنکھوں پر بار ...ے اور نہ اتنی نیچی کہ آپ کو سر بہت زیادہ نیچے جھکانا ...ے۔ اس مقصد کے لیے ایسا رائٹنگ پیڈ استعمال کرنا ...مناسب ہوتا ہے جو پیچھے سے بلند اور سامنے کی طرف سے ...ہو جیسے اسکول ڈیسک، شفاف پلاسٹک سے ایسا پیڈ بنوایا ...سکتا ہے۔ اس طرح آپ کو نیچے رکھے کاغذات بھی نظر ...تے رہیں گے۔

آرٹسٹ اور نقشہ ساز ایسا پیڈ استعمال کرتے ہیں۔ ...ظاہر یہ آپ کے آفس کی ذمہ داری ہے لیکن ہمارے ہاں ...اس کی توقع رکھنا مناسب نہیں۔ چونکہ آپ کو روزانہ ...طویل گھنٹوں تک کام کرنا ہوتا ہے اس لیے اپنی صحت کیلئے ...تھوڑی تھوڑے پیسے خرچ کرکے ایسے ڈھلواں پیڈ کا بنوانا ...اپنے مفاد میں ہوگا۔

اسی طرح کمپیوٹر وغیرہ پر کام کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ جو صفحات آپ کمپوز کر رہے ہوں وہ کاپی ہولڈر پر لگے ہوں تاکہ آپ گردن بار بار گھمائے بغیر تحریر کو دیکھیں۔ اسی طرح کاپی ہولڈر بھی اس طرح رکھنا چاہیے

کہ گردن کو اونچا اور نیچا کرنے کی ضرورت نہ رہے۔ اس طرح آپ کی آنکھوں پر بھی غیر ضروری بوجھ نہیں پڑے گا۔

یہاں اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ آپ کے بیٹھنے کا انداز کیا ہے۔ آپ نے اچھا اور معیاری فرنیچر تو بنوالیا لیکن اگر آپ کو بیٹھنے کا صحیح طریقہ معلوم نہیں ہے تو زیادہ دیر تک غلط حالت میں بیٹھنے سے آپ کو نقصانات کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔

درست انداز یہ ہے کہ آپ اپنی نشست پر اس طرح بیٹھے ہوں کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی یعنی پشت بالکل سیدھی ہو اور آپ کے بالائی جسم کا بوجھ آپ کی پیروں کی ہڈی پر پڑے۔

یہ انداز آرام دہ ہوتا ہے۔ اس طرح ریڑھ کے منکوں پر غیر ضروری بوجھ نہیں پڑے گا۔

ترچھا، ٹیڑھا بیٹھنے یا پیٹھ جھکا کر کام کرنے سے آپ جلد تھکتے ہیں اور درد بھی محسوس کرتے ہیں۔

اکثر لوگ غلط انداز سے بیٹھتے ہیں جن سے ان کی کمر اور ریڑھ کی ہڈیوں پر بوجھ پڑتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ گھر آکر ایسے افراد کمر میں درد محسوس کرتے ہیں اور اسے کام کی زیادتی کا نتیجہ قرار دیتے ہیں۔ غلط انداز میں بیٹھنے کی وجہ سے پھیپھڑوں میں ہوا کی آمد و رفت بھی متاثر ہوتی ہے۔ ہوا کی کمی خون میں آکسیجن کی کمی اور دماغی تھکن کا سبب بنتی ہے۔

ہم اپنی روز مرہ کی دفتری زندگی میں ان چھوٹی چھوٹی باتوں پر غور کرکے اور مفید طریقوں کو اپنا کر بہت ساری پیچیدگیوں سے بچ سکتے ہیں۔ اس لیے کوشش کریں کہ اپنے لئے مناسب کرسی میز کا انتظام کریں اور اپنے بیٹھنے کے انداز کو ٹھیک کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

خواجہ شمس الدین عظیمی ایک نام ہے

جس کو سن کر ذہن میں ماورائی دنیا کا نقشہ اُبھرنے لگتا ہے، فہم میں گہرائی پیدا ہوتی ہے۔ دل اللہ اور اللہ کی مخلوق کی محبت سے بھر جاتا ہے۔ ان کے قلم سے لکھی ہوئی ہر کتاب کو عوام نے پسند اور قبول کیا ہے۔ عظیمی صاحب کی مندرجہ ذیل کتابیں پڑھیے اور سکون حاصل کیجیے۔

آوازِ دوست

آوازِ دوست.... اللہ کے دوست کے باطن پر وارد ہونے والے خیال سے اُٹھنے والی لہریں۔ فکر افزاء طرزِ نگارش۔

روحانی نماز

روحانی نماز.... نماز کا سائنسی مفہوم رکوع، سجود، قعدہ، قیام اور نیت باطن میں پوشیدہ حکمتوں کا انکشاف۔

تجلیات

تجلیات.... روحانی طرزِ فکر اور صاحبِ قرآن کی رہنمائی میں استدلال سے زندگی کے ہر شعبہ کی آبیاری۔

ٹیلی پیتھی سیکھئے

ٹیلی پیتھی سیکھئے.... ٹیلی پیتھی کے ذریعے اپنے ماورائی دماغ computer سے کام لینا سیکھئے۔

کشکول

کشکول.... بزرگوں، نوجوانوں، طلباء و طالبات اور ماورائی دنیا میں سفر کرنے والے خواتین و حضرات کے لئے ایک دستاویز۔

قلندر شعور

قلندر شعور.... قلندر شعور ٹیکنالوجی روحانی سائنس کے طالبعلموں کو شعوری کے اُس پار ماورائی عالم میں داخل کردیتی ہے۔

عظیمی صاحب کے تربیت یافتہ شاگردوں کی تحریر کردہ کتابیں

سوانح حیات بابا تاج الدین ناگپوری

سوانح حیات بابا تاج الدین ناگپوریؒ.... شہنشاہِ ہفت اقلیم حضرت بابا تاج الدین ناگپوریؒ کے کشف و کرامات۔ اُن کی سائنسی توجیہہ اور فیض یافتگان حضرات کے حالاتِ زندگی.....

سہیل احمد

مستانی

مستانی.... غیب و شہود کی ممتاز خاتون مستانی..... ایک سچی کہانی، خیر و شر کے تجربات اور روحانی کیفیات کی دستاویز۔

محمد مونس خان

مُعلّم

معلم.... والدین، اساتذہ اور طلباء و طالبات کے لئے نماز کے موضوع پر ایک معلوماتی کتاب۔ روحانی ڈائجسٹ کے ایڈیٹر وقار یوسف عظیمی کے قلم سے.....

وقار یوسف عظیمی

حق الیقین

حق الیقین..... روحانی ڈائجسٹ میں ''حق الیقین'' کے زیرِ عنوان وقار یوسف عظیمی کے مضامین کا مجموعہ کتابی صورت میں.....

وقار یوسف عظیمی

یہ کتابیں ہر بڑے بک اسٹال پر دستیاب ہیں۔ براہِ راست منگوانے کے لئے اس پتہ پر رابطہ کیجیے:

مکتبہ روحانی ڈائجسٹ D-1/7،1 ناظم آباد۔ کراچی 74600.... فون نمبر 021-36688931، 021-36685469

ذہنی دباؤ

زندگی کے لیے خطرے کی علامت

بلقیس متین

آج کل تو ایسا لگتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور تناؤ زندگی کا اٹوٹ انگ بن گیا ہے۔ ہر انسان ذہنی دباؤ کا شکار محسوس ہوتا ہے۔ کوئی مہنگائی کی وجہ سے، کوئی گھریلو ناچاقیوں کی وجہ سے۔ ذہنی دباؤ انسان کے لئے خطرے کی علامت سمجھا جاتا ہے، کیونکہ یہ نہ صرف انسان کے معمولات کو بلکہ براہِ راست جسم کے کسی بھی حصے کے فنکشن کو متاثر کرسکتا ہے۔ ذہنی دباؤ کا اثر انفرادی طور پر ہر ایک میں مختلف ہوتا ہے۔ کسی پر زیادہ، کسی پر کم لیکن یہ طے ہے کہ اس کا اثر ہر صورت میں ہوتا ضرور ہے۔

ذہنی دباؤ کی بہت سی وجوہات ہیں، ان میں غذا کا بھی ایک اہم کردار ہوتا ہے۔ بعض غذائیں ذہنی دباؤ میں کمی کرسکتی ہیں جبکہ بعض غذاؤں سے اس میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ مثلاً زیادہ میٹھی غذائیں، کیفین وغیرہ ذہنی دباؤ میں اضافے کا سبب بنتی ہیں، جبکہ کینو، گریپ فروٹ، نارنگی اور لیموں وغیرہ، جو وٹامن سی سے بھرپور ہوتے ہیں۔ بلوبیری، ریشے دار خوراک، خاص طور پر وٹامن سی بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے کے ساتھ دماغ کو تقویت دیتے ہیں۔

لو فیٹ ڈیری پروڈکٹس، پروٹین، کیلشیم اور وٹامن بی سے بھرپور ہونے کی وجہ سے ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں بہت مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ بہت سی رنگین سبزیاں مثلاً ٹماٹر، گاجر، پالک وغیرہ پوٹاشیم سے مالا مال ہونے کی وجہ سے اعصاب کو تقویت پہنچاتے ہیں، جو ذہنی دباؤ کو دور کرتے ہیں۔ مختلف پھلیاں اور سویابین وغیرہ۔ میگنیشیم ذہنی دباؤ کی کیفیت میں دل کے افعال کو درست اور نارمل رکھنے کی صلاحیت کی وجہ سے مفید ہے۔ ذہنی دباؤ کے وقت جسم میں پروٹین اور معدنیات کی کمی ہو جاتی ہے۔ خشک میوہ جات مثلاً خوبانی، بادام، پستے وغیرہ اس کمی کو دور کرسکتے ہیں۔ ڈرائی فروٹ میں کافی چکنائی بھی پائی جاتی ہے، اس لیے اس کا محدود استعمال کرنا مفید ہے۔

میگنیشیم کو مجموعی طور پر پٹھوں کے لیے بہترین قرار دیا گیا ہے اور پٹھوں کو آرام پہنچانے کے باعث یہ دباؤ کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ پانی کی کثیر مقدار دباؤ کے وقت پی لینے سے بھی دباؤ میں کمی واقع ہوتی ہے، کیونکہ یہ جسم کو راحت پہنچاتا ہے۔ ان تمام قدرتی اجزاء کی خصوصیات جاننے کے بعد ان کو غذا میں شامل کرنے کے ساتھ ساتھ طرزِ زندگی میں مثبت تبدیلی بھی ضروری ہے۔ دن میں تین مرتبہ کھانا کھانے کے بجائے پانچ مرتبہ کم مقدار میں کھانے کی عادت ڈالیں اور اگر ان کے درمیان بھی اگر بھوک محسوس ہو، تو تازہ موسمی پھل، چنے، سادہ بسکٹ، پاپے وغیرہ کا استعمال کرنا بہتر ہے۔

ہلکی پھلکی ورزش اور صبح کی تازہ ہوا میں چہل قدمی اور گہرے سانس لینے سے ذہنی دباؤ میں کمی واقع ہوتی ہے۔ ہر انسان کا کوئی نہ کوئی مشغلہ ہوتا ہے اور اس کے لیے وقت نکال کر خود کو مصروف رکھنا ذہن کو تازہ دم ہی نہیں، جسم کو بھی زیادہ فعال بناتا ہے۔ ایسے مشاغل میں باغبانی اور مطالعہ وغیرہ شامل ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

ورزش

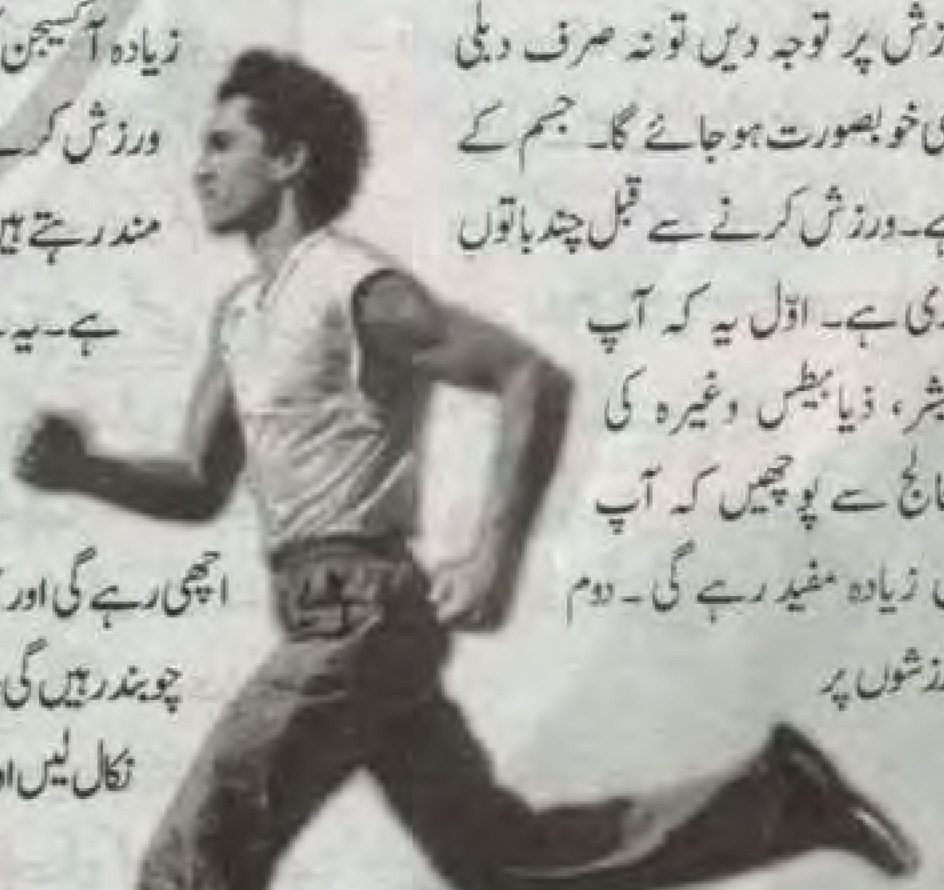
تن کی ورزش من پر بھی اچھا اثر ڈالتی ہے.....

فریحہ اعجاز

اکثر گھریلو خواتین گھر کے کام کاج میں اتنا الجھ جاتی ہیں کہ ان کو اپنے آپ پر توجہ دینے کا وقت ہی نہیں ملتا۔ پھر وہ گھریلو کاموں کو ہی ورزش سمجھتی ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ جھاڑو پونچھا، برتن، کپڑے دھونے سے بہتر ورزش بھلا کوئی اور ہو سکتی ہیں۔ لیکن دن رات کام کرنے کے باوجود پھیلتا جسم، لٹکتی کھال اور جوانی میں بڑھاپے کے آثار اس بات کی چغلی کھاتے ہیں کہ آپ اپنے آپ سے غافل ہیں۔ بے شک جھاڑو پونچھا کرنا، برتن دھونا ورزش ہے لیکن ان کاموں سے جسم کے کچھ حصے حرکت میں آتے ہیں اور بقیہ حصے ورزش سے محروم رہ جاتے ہیں۔

ہر عورت کو خواہ وہ گھریلو ہو یا ملازمت پیشہ، روزانہ کم سے کم آدھے گھنٹے ضرور ورزش کرنی چاہیے، اس سے تن اور من دونوں صحت مند رہتے ہیں۔ ورزشیں کئی طرح کی ہوتی ہیں، آپ ان میں سے کسی بھی طرح کی ورزش کا انتخاب کر سکتی ہیں، مثلاً چلنا، دوڑنا، رسی کودنا وغیرہ۔ خواتین میں بڑھتی عمر کے ساتھ موٹاپے کی شکایت عام ہے۔ اگر موٹی خواتین ڈائٹنگ سے زیادہ ورزش پر توجہ دیں تو نہ صرف دبلی ہو جائیں گی بلکہ جسم بھی خوبصورت ہو جائے گا۔ جسم کے لیے ورزش ضروری ہے۔ ورزش کرنے سے قبل چند باتوں کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔ اول یہ کہ آپ ہارٹ اٹیک، بلڈ پریشر، ذیابیطس وغیرہ کی مریض ہیں تو اپنے معالج سے پوچھیں کہ آپ کے لیے کون سی ورزش زیادہ مفید رہے گی۔ دوم ابتدا میں ہلکی اور آسان ورزشوں پر توجہ مرکوز رکھیں۔

ورزش کے شوق میں جسم کے ساتھ زیادتی نہ کریں۔ ورزش اچانک بند نہ کریں، اگر آپ دوڑ رہی ہیں تو یکایک دوڑنا بند نہ کریں۔ آہستہ آہستہ دوڑیں اور ٹہلتے ٹہلتے ورزش ختم کریں۔ ورزش ایسی جگہ پر کریں جہاں کا درجہ حرارت معتدل ہو۔ نہ زیادہ سردی ہو نہ گرمی۔ کھانے سے آدھے گھنٹے قبل ورزش کریں اور ورزش ختم کرنے کے آدھے گھنٹے بعد کھانا کھائیں یا کھانے کے آدھے گھنٹے بعد ورزش کریں۔ صبح سویرے ناشتے سے قبل ورزش کرنا صحت کے لیے بے حد مفید ہے، لیکن صبح آپ جلدی میں ہوتی ہیں، کام کا دباؤ ہوتا ہے تو پھر شام یا دن کے کسی حصے میں ورزش کر سکتی ہیں، لیکن ورزش کا ایک وقت مقرر کر لینا اچھا ہے۔ ورزش کرتے وقت کسی سے بات چیت نہ کریں۔ کچھ خواتین بہت زیادہ کھاتی ہیں، پھر بھی دبلی پتلی رہتی ہیں۔ اس کے برعکس کچھ خواتین تھوڑا کھاتی ہیں مگر وہ بھی ان کے جسم کو لگ جاتا ہے، اس لیے وہ ڈر ڈر کر کھاتی ہیں، ورزش کرنے سے جسم کے اعضا مضبوط ہوتے ہیں۔ دورانِ ورزش جسم کو پانچ گنا زیادہ آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے ورزش کرنے سے دل اور پھیپھڑے صحت مند رہتے ہیں، نیز جسم میں لوچ پیدا ہوتی ہے۔ یہ طے شدہ امر ہے کہ خواتین اگر پابندی کے ساتھ ورزش کی عادت ڈالیں تو ان کی صحت اچھی رہے گی اور حسن میں بھی اضافہ ہو گا۔ چاق و چوبند رہیں گی، اس لیے اپنے لیے ضرور وقت نکال لیں اور ورزش کو روز کا معمول بنائیں۔



Cobra Posture

یوگا سب کے لیے

کوبرا آسن

ہر شخص کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ تندرست و توانا رہے اور پرکشش نظر آئے، اس خواہش کو انسان نے مختلف طریقوں اور مشقوں سے پورا کرنے کی کوشش کی ہے۔

اس جدوجہد میں علم یوگا نے اسے سب سے اچھے نتائج دیے۔ جدید دور میں یوگا سائنٹیفک طریقے سے سامنے آیا اور مقبولیت حاصل کی.....!

آپ کو علم ہے کہ کسی بھی مشین کو متواتر زیر استعمال رکھنے کے لیے ہم اس کی Maintenance کرتے رہتے ہیں تاکہ اس کی صلاحیت اور کارکردگی میں فرق نہ پڑے۔ اسی طرح ہمارے جسم کی مشین کی بھی ضرورت ہے کہ اس کی Maintenance کی جائے۔

یوگا کی مشقیں اس سلسلے میں ہماری مدد کر سکتی ہیں۔

ایسی ہی یوگا کی ایک مفید مشق کوبرا آسن ہے۔

یہ گردوں میں تکلیف کی شکایت اور پتھری کے لیے مفید ثابت ہوتی ہے۔

طریقہ: پیٹ کے بل لیٹ کر جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑیں۔ اب دونوں ہاتھوں کو کندھے کے بالکل ساتھ اس طرح رکھیں کہ ہاتھوں کی انگلیاں سامنے کی سمت میں رہیں۔ جبکہ پچھلے پیر کی انگلیاں جسم کے مخالف سمت میں کھنچی ہوئی ہونی چاہئیں، اب ہاتھوں کے زور پر پیٹ کے اوپر جسم کو اوپر کی جانب اٹھائیں یہاں تک کہ کہنیاں بالکل سیدھی ہو جائیں، اب گردن کو پیچھے کمر کی جانب کھینچیں اور کوشش کریں کہ پیچھے کی دیوار یا جگہ نظر آئے۔ تقریباً ایک سے ڈیڑھ منٹ تک اس حالت میں قیام کریں، اس کے بعد آہستگی کے ساتھ دوبارہ پہلی حالت میں آجائیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لمبے اور گہرے سانس لیں، پھر دوبارہ یہی عمل مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔

فوائد: اس مشق سے ایڈرینل گلینڈز کو تقویت ملتی ہے جو کہ گردوں سے تھوڑا سا اوپر ہوتے ہیں۔ ایسے افراد جن کا قد کم ہوتا ہے، اگر 25 سال کی عمر سے پہلے یہ ورزش اپنا معمول بنالیں تو قد میں خاطر خواہ اضافہ ممکن ہے۔ اس کے علاوہ اس ورزش کے کرنے سے پیراتھائی رائیڈ گلینڈ کو بھی تحریک ملتی ہے جو کہ گردن کے پیچھے کی جانب ہوتا ہے اور جس کا کام انسانی جسم میں نہایت اہم کیلشیم اور فاسفورس کی مقدار کو مہیا کرنا ہے۔

گردوں میں تکلیف کی شکایت اور پتھری کے لیے یہ موثر ورزش ہے۔

کوبرا آسن کے جہاں مردوں کے لیے فائدے ہیں وہاں خواتین کے لیے بھی یہ ورزش مفید ہے۔ کمر کے پرانے درد میں مبتلا لوگ جن کی ریڑھ کی ہڈی کے مہرے صحیح کام نہ کر رہے ہوں اور اپنی جگہ سے ہٹ جاتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کو فعال بنا کر کمر کے درد سے نجات دلاتی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

کوئی انسان جسمانی دکھ یا تکلیف میں مبتلا ہو، یا وہ پریشانی یا اداس ہو تو ایسے مواقع پر اسے تسلی دینے، اس کے جسم پر ہاتھ رکھنے سے اسے آرام اور سکون ملتا ہے۔

بس اسی چیز کو اگر ہنر مندی اور خاص طریقے سے کیا جائے تو اس کو ہم ریکی کہتے ہیں۔ ریکی وہ قدرتی علاج ہے جو خود کار طریقے کے تحت کام کرتا ہے۔ یہ کام نہایت آسانی سے خود بخود ہوتا چلا جاتا ہے اور ہر سطح یعنی جسمانی، جذباتی، ذہنی اور روحانی سطح پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ریکی ایک توانائی ہے جس کو محسوس کیا جاسکتا ہے، دیکھا نہیں جاسکتا۔ جس طرح ہم برقی رو کو محسوس کرتے ہوئے دیکھ نہیں سکتے، ریکی علاج کے دوران لوگوں کو جس طرح کے تجربات ہوتے ہیں۔ اس کا انحصار خاتون یا مرد مریض کی لطیف توانائی کے لیے حساسیت اور اس بات سے ہوتا ہے کہ اس وقت حقیقی ضرورت کیا ہے....؟ کچھ لوگوں کو محض عمومی سکون سا محسوس ہوتا ہے۔ انہیں مزید علاج کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ توانائی ان میں مزید گہرائی میں اتر سکے۔ جبکہ ایسے افراد Acute قسم کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ان کے ردِ عمل پہلے سیشن میں نہایت سخت ہوتے ہیں۔ علاج کے دوران جسم کے جس حصہ میں کوئی مسئلہ ہوتا ہے وہاں مریض کو حدت، سنسنی یا درد محسوس ہونے لگتا ہے لیکن چند لمحوں کے بعد ہر قسم کا تناؤ ختم ہوجاتا ہے۔

ریکی طریقہ علاج بعض لوگوں کو ایک طرح کی استغراقی حالت میں لے جاتا ہے، جس سے انہیں سکون ملتا ہے۔ بعض لوگوں کو تو اتنی آسودگی ملتی ہے کہ سوجاتے ہیں۔ کمر کا درد آج کل بہت عام ہے، بے شمار لوگ اس تکلیف میں مبتلا ہیں، یہ بیٹھ کر کام کرنے کی عادت اور کاموں کو نمٹانے کے غیر مناسب انداز کا نتیجہ ہے۔ اس میں کسی حد تک اُن نفسیاتی عوامل اور جذباتی دباؤ کا دخل بھی ہوتا ہے جن کے باعث عضلات میں اچانک اینٹھن پیدا ہوجاتی ہے۔ ریکی کی مشقیں کمر درد میں مفید ہیں۔ یہ مشقیں نا صرف کمر درد سے نجات دلاتی ہیں بلکہ کمر کے اطراف کے پٹھوں کو بھی تقویت دیتی ہیں۔

کمر درد کی ایک مفید مشق یہاں درج کی جارہی ہے۔

طریقہ: آرام دہ حالت میں مریض کو مساج ٹیبل یا بیڈ پر پیٹ کے بل لٹادیں۔ کوشش کریں کہ مریض کا لباس ڈھیلا ڈھالا اور آرام دہ ہو۔ اب مریض کی کمر پر اس طرح ہاتھ رکھیے کہ دایاں ہاتھ ریڑھ کی ہڈی پر ہو اور ہاتھ کی انگلیاں ہپ کو چھو رہی ہوں اور بایاں ہاتھ دائیں ہاتھ کے برابر اس طرح رکھا ہو کہ دائیں شولڈر کی جانب جھکا ہو۔ اس پوزیشن میں دو سے تین منٹ تک کریں۔ اس مشق کو دو سے تین مرتبہ دہرائیں۔

فوائد: یہ مشق کمر درد، پٹھوں کے کھنچاؤ، جوڑوں کے درد، گردوں اور مثانے کی بیماریوں میں مفید بتائی جاتی ہے۔

❖

شوگر اور صحت مند زندگی

(پانچواں حصہ)

ڈاکٹر جاوید سمیع

چکنائیاں:

چکنائیوں (Fats) کا ذکر آج کل بہت زیادہ سننے میں آتا ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ چکنائیاں محض برے (منفی) کولیسٹرول اور اضافی کیلوریز مہیا کرتی ہیں۔ چنانچہ انہیں روز مرہ خوراک سے نکال دینا چاہیے۔ یہ سوچ صحیح نہیں ہے۔ معمول کی صورتِ حال میں کچھ چکنائیاں ہمارے جسمانی افعال کے لیے بہت ضروری ہوتی ہیں، ایک مناسب مقدار میں ان کی موجودگی صحت برقرار رکھنے کے لیے ناگزیر ہے۔

ہمارے داخلی نظام میں مندرجہ ذیل جسمانی افعال کے لیے ان کی ضرورت ہوتی ہے۔

*.... وٹامنز اے، ڈی، کے اور ای کی جسم میں ترسیل اور پھر جزو بدن بنانے کے لیے انجذاب میں چکنائیاں مدد دیتی ہیں۔

*.... چکنائیاں چربیلے تیزاب مہیا کرتی ہیں جو جسم میں متعدد اہم کیمیائی سرگرمیوں کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ مثلاً بچوں کی نارمل نشو و نما اور صنفی ہارمونز کی پیداوار میں باقاعدگی (خصوصاً خواتین میں صنفی ہارمونز کی پیداوار کے لیے) سن بلوغت کے دوران لڑکیوں میں آنے والی تبدیلیوں اور حیض کے لیے ان میں چربی (چکنائیوں) کی ایک مخصوص مقدار اور تناسب ضروری ہوتا ہے۔ چربی کی بہت زیادہ یا بہت کم مقدار حیض کے افعال کو متاثر کر سکتی ہے۔

*.... چکنائیاں جلد کی اضافی خشکی سے تحفظ دیتی ہیں۔

*.... چکنائیاں، چربی کی صورت میں جسم کے لیے توانائی کا ذریعہ ہوتی ہیں۔ چربی کے ایک گرام میں 9 کیلوریز ہوتی ہیں۔

*.... چکنائی، کھانے کو اضافی ذائقہ اور صورت دے کر زیادہ لذیذ اور تسکین بخش بنادیتی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

٭.... چکنائی، چربی کی صورت میں جلد کے نیچے ایک محفوظ تہہ بچھادیتی ہے جو جسم کو درجہ حرارت کی شدت سے محفوظ رکھتی ہے۔

٭.... تمام اعضائے رئیسہ مثلاً دل، گردے وغیرہ چربی کی ایک تہہ میں لپٹے ہوتے ہیں اور یہ تہہ انہیں چوٹ، ضرب وغیرہ سے محفوظ رکھتی ہے۔

چکنائی کے ذریعے سرانجام پانے والے اہم امور کو نظر میں رکھتے ہوئے یہ واضح ہے کہ اسے ہم معمول کے غذائی پلان سے بالکل خارج نہیں کرسکتے۔ چکنائی کی تھوڑی سی مقدار روزانہ خوراک کے ذریعے درکار ہوتی ہے تاکہ جسمانی ضروریات پوری ہوتی رہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ ایک نارمل بالغ فرد کی روزانہ کیلوریز کی مجموعی ضرورت کا 20 سے 25 فیصد چکنائیوں سے حاصل ہونا چاہیے۔

چکنائیوں کی مقدار کی بجائے ان کی نوعیت یا قسم زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔

چکنائی کے بڑے اجزاء میں سے ایک چربیلا تیزاب ہوتا ہے۔ ان چربیلے تیزابوں کی دو اقسام ہوتی ہیں۔

ایک ترچکنائی والے اور

دوسرے خشک چکنائی والے۔

کسی چکنائی میں پائے جانے والے چربیلے تیزابوں کی مقدار اور قسم کی بنیاد پر انہیں ترچکنائیوں یا خشک چکنائیوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ اس کا عمومی اصول یہ ہے کہ حیوانی چربی میں نباتاتی چکنائیوں کے برعکس زیادہ "ترچکنائیاں" ہوتی ہیں۔ چونکہ ترچکنائیاں دوران خون اور شریانوں کے مسائل پیدا کرتی ہیں اس لیے نباتاتی چکنائیاں ہی صحت کے لیے بہتر انتخاب ہوتا ہے۔

ترچکنائیاں
(Saturated Fats):

ماہرین سمجھتے ہیں کہ ترچکنائیوں کا زیادہ استعمال بلڈ کولیسٹرول کی سطح بڑھادیتا ہے اور دل کے امراض پیدا کرتا ہے۔ ان چکنائیوں کے ذرائع حیوانی ہیں۔ مثلاً مختلف قسم کے گوشت، انڈے کی زردی، بالائی سمیت دودھ اور دودھ کی مصنوعات، مچھلی اور سمندری غذائیں۔ تاہم کچھ شواہد بتاتے ہیں کہ مچھلی میں اومیگا 3 قسم کے چربیلے

اعداد و شمار	مرد	عورت
وزن	68 کلوگرام	55 کلوگرام
عمر	30 سال	30 سال
بنیادی میٹابولک ضرورت	22 کیلوریز فی کلوگرام جسمانی وزن 66*22=1496	22 کیلوریز فی کلوگرام جسمانی وزن 55*22=1210
معمول کی سرگرمیوں کے لیے	7 کیلوریز فی کلوگرام جسمانی وزن 68*7=476	7 کیلوریز فی کلوگرام جسمانی وزن 55*7=385
مجموعی روزانہ ضرورت	1496+476=1972	1210+365=1595

تیزاب پائے جاتے ہیں جو خون میں کولیسٹرول کی مقدار کم کرتے ہیں۔ ترچکنائیاں عام طور پر کمرے کے درجۂ حرارت میں چربی کی صورت یا ٹھوس حالت میں رہتی ہیں۔ البتہ مچھلی کا تیل مائع حالت میں رہتا ہے۔ ٹھوس حالت میں رہنے والی چکنائیوں میں مکھن، گھی اور حیوانی چربی شامل ہیں۔ بناسپتی تیل بھی ترچکنائی ہے۔

خشک چکنائیاں
:Un-saturated Fats

٭.... یہ چکنائیاں ہمیں نباتات سے حاصل ہوتی ہیں۔

٭.... ان میں چربیلے تیزاب بہت کم ہوتے ہیں۔ تاہم ناریل اور پام آئل میں ان کی مقدار نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔

٭.... یہ کمرے کے درجہ حرارت اور ریفریجریٹر دونوں میں مائع حالت میں رہتے ہیں (ناریل کا تیل کم درجۂ حرارت میں ٹھوس شکل اختیار کرلیتا ہے۔)

٭.... ان میں کسی قسم کا کولیسٹرول نہیں پایا جاتا بلکہ کولیسٹرول کی سطح کم کرنے میں یہ چکنائیاں مدد دیتی ہیں۔

انہی خوبیوں کی بناپر ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ کھانا خشک چکنائیوں میں پکایا جائے۔ ان چکنائیوں میں سورج مکھی، کسمبہ، بنولے، مونگ پھلی، تلوں، زیتون اور مکئی کے تیل شامل ہیں۔

بہت سے ماہرین کا مشاہدہ ہے کہ چکنائی کی ایک بہت بڑی تعداد ہم "نظر نہ آنے والی چکنائی" کی شکل میں استعمال کرتے ہیں۔ اس چکنائی کا ذریعہ بالائی والا دودھ، مغز، انڈے، گاڑھی سلاد کی ڈریسنگ، زیادہ کریم والے کیک، تلی ہوئی چیزیں مثلاً سموسہ، چپس، نمک پارے، پکوڑے، گوشت اور چٹنیاں وغیرہ ہیں۔

سبزی خور افراد کے لیے زیادہ قباحت نہیں لیکن گوشت خور افراد کو محتاط رہنے کی ضرورت ہے کہ وہ سرخ

WWW.PAKSOCIETY.COM

گوشت، پراسیس کیے ہوئے گوشت اور انڈوں کی مقدار کم سے کم استعمال کریں۔ ان کی بجائے پولٹری اور مچھلی کو اپنی روزمرہ خوراک میں زیادہ استعمال کریں۔

ہمیں کتنی کیلوریز یا توانائی کی ضرورت ہوتی ہے.....؟:

ہر نارمل، صحت مند انسان کی توانائی کی ضروریات اس کی عمر، سرگرمیوں اور روزمرہ کھائے جانے والے کھانوں پر پر منحصر ہے جو یہ توانائی مہیا کرتے ہیں۔ ایک ایسا فرد جو سخت قسم کی جسمانی سرگرمیوں میں مصروف ہوتا ہے اسے زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں جسمانی وزن، سرگرمی کی شدت اور دورانیہ بھی توانائی کی ضرورت کا تعین کرتے ہیں۔ کچھ عمومی

کیلوریز خرچ کیجیے!	55 کلوگرام جسمانی وزن		68 کلوگرام جسمانی وزن	
سرگرمیاں	10 منٹ	60 منٹ	10 منٹ	60 منٹ
ایروبکس ورزشیں	93 کیلوریز	558 کیلوریز	115 کیلوریز	691 کیلوریز
سائیکل چلانا (6MPH)	42	252	44	262
بیڈ منٹن (سنگلز)	54	324	66	396
گولف (بیگ سمیت واکنگ)	46	276	58	348
ہاکی	61	363	70	420
رگبی	61	366	75	450
جوگنگ (5MPH)	75	460	92	552
(7.5MPH)	106	636	132	795
(10.0MPH)	138	828	171	1030
تیرنا (سوئمنگ)	85	515	87	552
اسکوائش	73	438	74	446
ٹینس (سنگلز)	73	438	74	446
ڈبلز	42	252	44	262
واکنگ (تیزی سے)	40	240	52	312

سرگرمیاں اور ان کے لیے درکار توانائی کا چارٹ درج ذیل ہے۔

جسمانی سرگرمیوں سے قطع نظر توانائی کی کچھ مقدار ہمیں ہر وقت درکار ہوتی ہے جو ہمارے داخلی جسمانی افعال اور نظام کے لیے ناگزیر ہے۔ یہ ہماری بنیادی میٹابولک ضرورت ہے۔ یہ ضرورت جسم کو اس وقت بھی ہوتی ہے جب وہ آرام کی حالت میں اور چاہے نیند میں کیوں نہ ہو۔ داخلی جسمانی افعال میں دل دھڑکنا، سانس لینا، دماغ کا کام کرنا، خون کا درجہ حرارت برقرار رہنا، غذا کو ہضم کرنا، کبھی نہ ختم ہونے والی کیمیائی تبدیلیاں اور کیمیائی سرگرمیاں جو جسم کے لاکھوں خلیے سرانجام دیتے ہیں۔ ان میں پٹھوں کا صحت مند رہنا بھی شامل ہے۔ اس

	فاسٹ ریلیزنگ (100-75)	میڈیم ریلیزنگ (75-50)	سلو ریلیزنگ (50 سے کم)
شوگر	گلوکوز، مالٹوز، شہد	سکروز	فرکٹوز (پھلوں کی شوگر)
پھل	-	تربوز، خربوزہ، کشمش، انگور، کیلا، خوبانی، کیوی پھل	سنگترہ، سیب، ناشپاتی، آلو بخارہ، چکوترہ، تازہ چیری وغیرہ
اناج	-	سفید اور براؤن چاول، باسمتی چاول، گندم سیاہ	جو کے پکوان، (زیادہ پکے ہوئے نہ ہوں)
روٹی	وہائٹ بریڈ، ملک بریڈ	ہول میل بریڈ، ان چھنے آٹے کی چپاتی	براؤن بریڈ
غلہ	کارن فلیک	گندم یا چاول کے بھنے ہوئے دانے	جئی کا دلیہ
پھلیاں	-	-	خشک مٹر، راجماں، چولی، سویا، کابلی چنا، کالا چنا، تمام دالیں
ڈیری مصنوعات	-	-	بالائی اترا دودھ اور دہی، کم چکنائی والے دودھ سے بنا پنیر
سبزیاں	-	باقلا (لوبیا) آلو (تازہ ابلے ہوئے) چقندر (پکے ہوئے) شکر قندی، تازہ پھلیاں، مکئی کے دانے (سادہ ابلے ہوئے)	گاجر (ابلی ہوئی یا پکی ہوئی)

WWW.PAKSOCIETY.COM

غذائی توانائی کو کیلوریز میں ماپا جاتا ہے۔

روزمرہ کی ضرورت کا تعین کیسے کیا جائے....؟:

ایک اوسط درجے کے صحت مند لیکن جسمانی محنت کے بجائے دفتری کاموں مصروف فرد (مرد، عورت) کی روزانہ کیلوریز کی ضرورت کا سادہ فارمولا درج ذیل ہے۔

دیگر عوامل کو روزمرہ کی کیلوریز کی ضرورت کا تخمینہ لگاتے ہوئے عمر اور سرگرمیوں کے مطابق مدنظر رکھا جاتا ہے۔

کیلوریز اور عمر:

جوں جوں ہماری عمر بڑھتی ہے اور ہم بوڑھے ہوتے چلے جاتے ہیں۔ بنیادی میٹابولک شرح کم ہونے لگتی ہے۔30 سال کی عمر کے بعد ہر 10 سال کی عمر میں مجموعی کیلوریز کی ضرورت 2 فیصد کم کر دی جاتی ہے۔

مثلاً 30 سال کی عمر کے ایک مرد کا وزن 68 کلو گرام ہے۔ اس کی کیلوریز کی روزانہ ضرورت 1972 ہوتی ہے جبکہ 50 سال کی عمر میں 68 کلو گرام کے وزن کے ساتھ اس کی روزانہ ضرورت 4 فیصد کم ہوگی۔ 4 فیصد سے مراد 80 کیلوریز ہے۔ چنانچہ 80-1972=1892 کا مطلب ہے کہ 50 سال کی عمر میں اس کی روزانہ ضرورت 1892 کیلوریز رہ جائے گی۔

اسی طرح 30 سال کی عمر میں 55 کلو گرام وزن رکھنے والی عورت کی روزانہ ضرورت 595 کیلوریز ہوتی ہے۔

50 سال کی عمر میں مذکورہ بالا فارمولا کے مطابق 2 دہائیوں کی 4 فیصد کٹوتی کے بعد 1595-64=1531 کیلوریز رہ جائے گی۔

کیلوریز اور جسمانی سرگرمیاں:

اگر 30 سال کا ایک مرد روزانہ ایک گھنٹہ ٹینس کھیلنا شروع کر دے تو وہ 438 کیلوریز خرچ کرے گا۔ چنانچہ کھیل جاری رہنے کے دنوں میں اس کی روزانہ کیلوریز کی ضرورت بڑھ کر اس طرح ہو جائے گی (1972+438) یعنی 2410 کیلوریز۔

اسی طرح ایک 30 سال کی خاتون روزانہ آدھا گھنٹہ 30 منٹ کی تیز واک شروع کر دے تو اس کی کیلوریز کی روزانہ ضرورت مزید 120 کیلوریز بڑھ جائے گی۔ عام حالات میں اس کی روزانہ ضرورت 1595 کیلوریز ہوتی ہے جو واکنگ کے دنوں میں (1595+120) 1715 کیلوریز ہو جائے گی۔

(جاری ہے)

گرم مسالے

صحت کے محافظ

ہمارے روزمرہ کے پکوانوں کا لازمی جز گرم مصالحے جو کھانوں کو منفرد مہک، لذت اور ذائقہ فراہم کرتے ہیں۔ گرم مصالحہ جات جن کی تاثیر اور منفرد ذائقہ و مہک نے اہل مشرق کو ایک عرصے تک اپنے سحر میں جکڑے رکھا، آج بھی اپنے جادوئی اثر رکھنے والے طبی خواص کی بدولت ساری دنیا میں بے حد مقبول ہیں۔

جدید تحقیق کے مطابق صحت کے محافظ ہیں۔ حال ہی میں کی گئی ایک تحقیق کہ جو فوڈ پوائزننگ پر کی گئی تھی، یورپین ممالک جہاں پانی و غذا کو خالص و جراثیم سے پاک رکھنے کی گارنٹی دی جاتی ہے وہاں پر زیادہ افراد غذائی زہریت کا شکار ہوتے ہیں بہ نسبت ایشیائی ممالک خصوصاً بھارت و پاکستان کے جہاں ملاوٹ شدہ غذا اور ناقص پانی کے باوجود غذائی زہریت کے مرض کی شرح کم ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا کہ یہ اس وجہ سے ہے کہ ان ممالک میں پکوانوں میں بکثرت استعمال کیے جانے والے گرم مصالحہ جات ہیں کہ جن میں بے پناہ اینٹی فنگل، اینٹی انفیکشن، اینٹی سیپٹک، اور درد و تکلیف کو رفع کرنے کی خصوصیات موجزن ہوتی ہیں۔ زیر نظر مضمون میں آپ کے کچن میں موجود ان قیمتی آپ کی صحت کے محافظوں کی تفصیل پیش کی جارہی ہے جو آپ کی معلومات میں اضافے کا باعث ہوگی۔

دار چینی

دار چینی قدیم زمانے سے پکوانوں میں ذائقہ و خوشبو بڑھانے کے لیے استعمال ہوتی آرہی ہے۔ عرب تاجر اسے قدیم یونانیوں اور رومیوں تک پہنچاتے رہے، لیکن کبھی اس کو کاشت کرنے کا راز افشا نہ کیا، بلکہ اس کے بجائے انہوں نے اس کے حصول سے متعلق بہت سی جھوٹی و من گھڑت کہانیاں پھیلادیں کہ اس کو چنا و حاصل کرنا ایک نہایت ہی خطرناک کام ہے، جس کو انجام دینے کے لیے انہیں ایک بہت خطرناک علاقے میں جانا پڑتا

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہے کہ جہاں بہت سے زہریلے و خطرناک سانپ، بچھو ہوتے ہیں اور اس پودے کی چھال میں سورج کی تمازت سے آگ لگ جاتی ہے۔ یوں عرصہ دراز تک

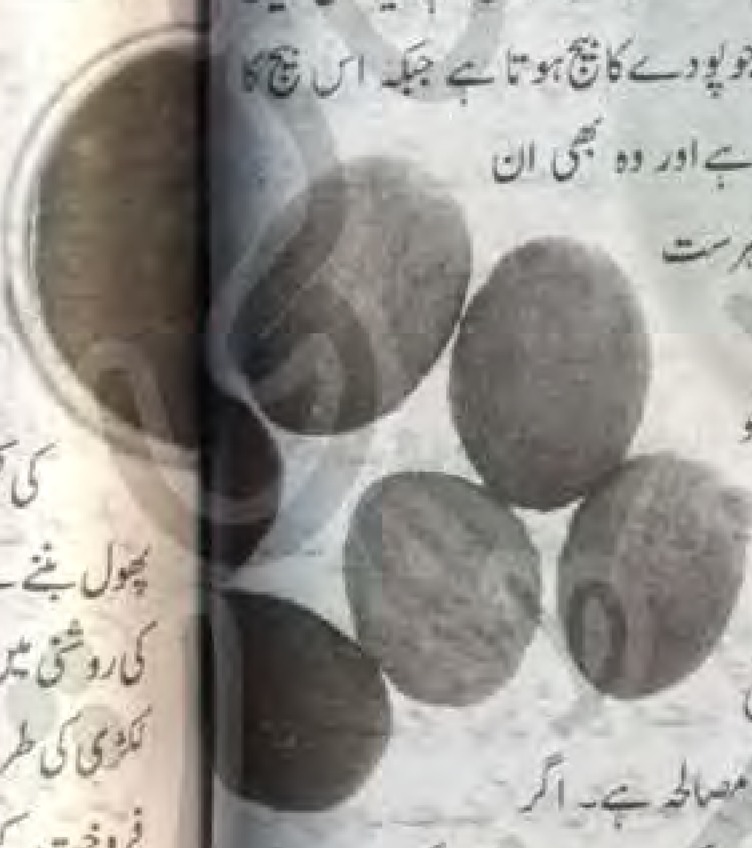
عرب ہی دار چینی کے مالک رہے، اور آخر کار 12 ویں اور 15 ویں صدی کے دوران موجود عرب مصنفین نے اپنی کتابوں میں دار چینی کے راز سے پردہ اُٹھایا اور بتایا کہ اس کا اصل مسکن و آبائی گھر Ceylon سری لنکا ہے۔

دار چینی دراصل ایک سدا بہار پودے کی خشک چھال ہوتی ہے۔ اس کا آبائی گھر سری لنکا ہی دنیا میں سب سے زیادہ دار چینی کی پیداوار رکھنے والا ملک ہے۔ جو دار چینی ہم استعمال کرتے ہیں وہ پودے کی بیرونی چھال ہوتی ہے، جس کو پٹیوں کی صورت درخت سے چھیل کر علیحدہ کر لیا جاتا ہے پھر سورج کی روشنی میں سوکھا کر خشک کر کے ایک سائز میں کاٹ کر فروخت کیا جاتا ہے۔

دار چینی ناصرف پکوانوں میں ذائقہ و خوشبو دینے کے لیے استعمال ہوتی ہے بلکہ تقریباً 1500 قبل مسیح سے قدیم مصری اسے جلد کے امراض اور السر کے معالجے کے لیے بھی بیرونی طور پر استعمال کرتے رہے ہیں۔ چونکہ یہ گرم مزاج رکھتی ہے، اس لیے ٹھنڈ کے تمام تر مضر اثرات سے علاج کے لیے بہت مفید و کارگر ہوتی ہے۔ ساتھ ہی گٹھیائی درد کے علاج میں بھی معاونت کرتی ہے۔ یہ درد تھکن کو دور کرتی ہے۔ اس کا گرم مزاج نظام ہاضمہ کے لیے بہترین ہے اور اپھارے سے نجات کے لیے بہت ہی موضوع ہوتا ہے۔ یہ صدیوں سے متلی، قے، دست اور بدہضمی کے علاج کے لیے استعمال ہو رہی ہے جب کہ اس کی شاخیں اندرونی طور پر ٹھنڈے، ہاتھ پیروں میں خون کی گردش کو تیز کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس میں کچھ اینٹی فنگل خصوصیات بھی ہوتی ہیں۔ اس کا تیل انفیکشن کے خلاف مدد فراہم کرتا ہے۔ گھروں میں عموماً ایک چٹکی دار چینی، پاؤڈر، چائے میں شامل کر کے نزلے، زکام، درد اور بدہضمی کی شکایت کے دوران استعمال کی جاتی ہے اس کے علاوہ ٹھنڈ کے اثرات کو زائل کرنے کے لیے چائے میں دار چینی، ادرک کے عرق کے ساتھ استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ دوران حمل اس کے زائد استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔

جائفل

جائفل جو گرم مصالحوں میں شامل ہے یہ بھی ایک قدیم مصالحہ ہے کہ جو پودے کا بیج ہوتا ہے جبکہ اس بیج کا خول جوتری کہلاتا ہے اور وہ بھی ان گرم مصالحوں کی فہرست میں شامل ہے۔



جائفل کو مصالحے کے طور پر استعمال کرنے کی تاریخ خاصی پرانی ہے۔ یہ بہت طاقتور مصالحہ ہے۔ اگر زیادہ مقدار میں استعمال کر لیا جائے تو غنودگی اور ہذیانی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ اس کے مفید و کارگر اثرات سے فائدہ حاصل کرنے کے لیے اس کا استعمال بہت تھوڑی مقدار میں ہی کرنا چاہیے۔

جائفل کا استعمال نظام ہاضمہ، متلی، قے اور ہیضے کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے اور ان بیماریوں کے دوران اس کا استعمال شفا کے لیے مفید ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ ملاحوں کو سمندری بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا روغن یا تیل پٹھوں اور عضلاتی درد کو دور کرنے کے لیے بہترین ہوتا ہے اور پیٹ پر اس کا مساج، پیٹ درد اور مخصوص ایام کے درد کی تکلیف سے نجات فراہم کرتا ہے۔ تھوڑی سی تازہ جائفل اگر کیلے، ملک پڈنگ پر چھڑک لی جائے تو یہ متلی، قے سے محفوظ رکھتی ہے اور سکون آور بھی ہوتی ہے اس لیے یہ درد کو دور کرتی ہے اور گردن میں تناؤ کے باعث پیدا ہونے والی اکڑن، اینٹھن اور درد کو ختم کرنے میں معاونت کرتی ہے۔ دورانِ حمل اس کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

لونگ

لونگ چونکہ شکل میں چھوٹی کیل جیسی ہوتی ہے، اس لیے اسے لونگ کہا جاتا ہے۔

لونگ، خشک اور بغیر کھلی پھول کی کونپل ہوتی ہے جو کہ ایک سدا بہار درخت پر لگتی ہے۔ یہ انڈونیشیا، مڈگاسکر اور تنزانیہ میں وافر مقدار میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کے پھول سال میں 2 بار آتے ہیں اور جب اس کی کلی پوری طرح سے نکل جاتی ہے تو اس کے پھول بننے سے پہلے ہی توڑ لیا جاتا ہے۔ اس کے بعد سورج کی روشنی میں رکھ کر سکھا لیا جاتا ہے اور جب یہ سوکھ کر لکڑی کی طرح سخت ہو جاتی ہے تو پھر انہیں محفوظ کر کے فروخت کے لیے پیش کیا جاتا ہے۔

لونگ ذائقے میں تیز، کسیلی ہوتی ہے اور چبانے کی بعد منہ میں گرم محسوس ہوتی ہے۔ اس میں Eugenol نامی جزو ہوتا ہے جو کہ دار چینی میں بھی ہوتا ہے اور اس کی موجودگی کی وجہ ہی سے اس کو ایک جداگانہ ذائقہ ملتا ہے۔ یہ پکوانوں میں ذائقہ بڑھانے کے ساتھ ساتھ دوا کے طور پر بھی تقریباً 600 عیسوی سے استعمال ہو رہی ہے۔ یہ گردوں کے لیے کسی ٹانک کا سا کام کرتی ہے، توانائی اور جسمانی طاقت کو بحال کرتی ہے۔ یہ ہچکیوں، متلی اور ٹھنڈ کے اثرات سے بچاؤ فراہم کرتی ہے۔ ایورویدک ادویات میں لونگ پھیپھڑوں کے معالجے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ لونگ کا عرق دانت کے درد کے لیے مفید و موزوں ترین نسخہ ہے۔ اسی لیے اس کے عرق کو ٹوتھ پیسٹ اور دانت کی ادویات میں شامل کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ لونگ کے عرق سے حاملہ خواتین کے پیٹ پر مساج کرنے سے پیدائش کا عمل آسان ہوتا ہے اور درد میں افاقہ ہوتا ہے لیکن اس کا استعمال حمل کے ابتدائی دور میں نہیں کرنا چاہیے۔

سیاہ مرچ

سیاہ مرچ بھی ایک قدیم مصالحہ ہے جو کہ ناصرف پکوانوں میں بلکہ ادویات کے طور پر بھی عرصہ قدیم سے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔

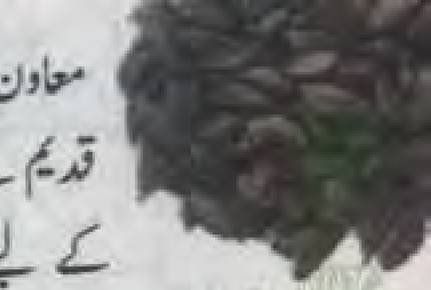
یہ بے شمار طبی و صحت سے متعلق مسائل کے حل کے لیے ٹوٹکوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ زمانہ قدیم میں سیاہ مرچ ایک بہت ہی قیمتی شے سمجھی جاتی تھی یہاں تک کہ 40ویں صدی عیسوی میں رومی سلطنت کے دور میں یہ کرنسی کی حیثیت رکھتی تھی۔

سیاہ اور سفید مرچ جسے یہاں دکھنی مرچ بھی کہا جاتا ہے، ایک ہی درخت سے آتی ہیں۔ سیاہ مرچ کچی ہوتی ہیں کہ جنہیں سکھا لیا جاتا ہے۔ سفید مرچ پکی ہوئی ہوتی ہیں جنہیں خشک کر کے سکھا لیا جاتا ہے۔

الائچی

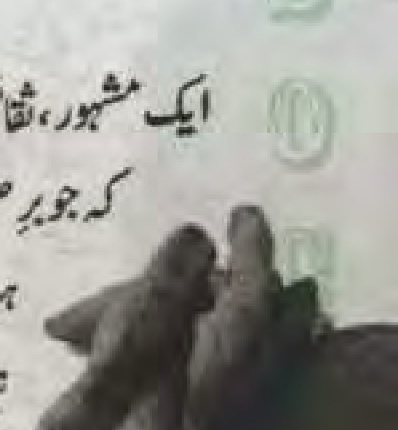
الائچی بھی ایشیائی پکوانوں میں شامل اجزاء میں ایک اہم اور مقبول جز ہے۔ سبز و سیاہ دونوں الائچیاں ناصرف پکوانوں کی لذت بڑھاتی ہیں بلکہ یہ سالہا سال سے طبی مقاصد میں بھی عمومی طور پر استعمال ہوتی آرہی ہے۔ یہ گلے باضمے اور سینے میں جکڑن و بلغم کو ختم کرنے میں

WWW.PAKSOCIETY.COM



معاون ہے۔ اس کے علاوہ مشرق میں زمانہ قدیم سے الائچی کو اعصابی فرحت و تازگی کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ جب کہ متلی، قے کی کیفیات میں الائچی چبا لینا موثر ترین تدبیر ہے۔ الائچی کا آبائی گھر جنوب ہندوستان ہے لیکن مغرب میں بھی عرصہ دراز سے یہ متعارف ہو چکی ہے۔ جہاں اسے جوڑوں کے درد کے لیے بہت مفید خیال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ الائچی کے بیج اپھارے اور بد ہضمی سے فوری نجات کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ رفع قبض ادویات و معجون میں پیٹ کے درد اور متلی، قے کی کیفیات سے تحفظ و نجات کے لیے شامل کی جاتی ہے۔ یہ کھانسی و ٹھنڈ کے اثرات و علاج کے لیے بھی مفید ہے اور اس کا روغن یا تیل، اعصابی بیداری کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

ہلدی



ایک مشہور، ثقافتی اور ہمہ گیر خوبیوں کا حامل مصالحہ کہ جو برِصغیر پاک و ہند کے پکوان کا لازمی جز ہوتا ہے یہ ہر کری، سالن، ترکاری کی تیاری کی جان تصور کی جاتی ہے۔ یہ پکوان کا بنیادی جز اور پاک و ہند کی روزمرہ کی زندگی کا لازمی حصہ ہے۔ ایک منفرد رنگ اور ذائقے سے یہ ہر ثقافتی و علاقائی پکوان کو ایک انفرادیت عطا کرتی ہے۔ یہ صدیوں سے نا صرف پکوانوں میں ذائقہ بڑھانے کے لیے استعمال ہوتی آ رہی ہے بلکہ علاج معالجے اور حسن و خوبصورتی کو نئی رونق بخشنے و جلا دینے کا کام بھی دیتی آ رہی ہے۔ ہلدی کو شروع سے ہی عمل تطہیر کے لیے موضوع ترین خیال کیا جاتا رہا ہے، اس لیے آج بھی پاک و ہند میں دلہن، دولہا کو خاص طور پر ہلدی کے اُبٹن سے کلینزنگ کی جاتی ہے۔ ہلدی پاک و ہند کے ہر گھر میں دستیاب ہوتی ہے، اور ایک فوری و بہترین دافع عفونت (Antiseptic) بیوٹی ایڈ کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

آیورویدک میں ہلدی کو نظام ہاضمہ، گردش خون اور نظام تنفس کو چاق و چوبند رکھنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے چونکہ اس میں اینٹی سیپٹک خواص ہوتے ہیں۔ اس لیے اسے غذائی زہریت (Food Poisoning) اور ہاضمے کی خرابیوں سے بچاؤ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ بیرونی استعمال کے لیے اس کو شہد کے ساتھ ملا کر موچ، رگڑ، خراش اور گھٹیائی درد کے لیے بہت موزوں خیال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دودھ میں ملا کر پینے سے خون صاف ہوتا ہے اور جلد کی شادابی و نکھار میں اضافہ ہوتا ہے اس کے ساتھ ہی یہ خواتین کے مخصوص ایام کے مسائل کے لیے بھی بہترین ہوتی ہے۔

جدید تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ ہلدی قدرتی طور پر ٹشوز میں عمل تکسید (Oxidation) کا کام کرتی ہے اور صفرا (Bile) کی پیداوار کو بڑھاتی ہے، خون کو پتلا کرتی ہے اور کولیسٹرول لیول کو کم کر کے دل کے امراض سے تحفظ فراہم کرتی ہے اور اس میں کچھ اینٹی کینسر خاصیتیں بھی موجود ہوتی ہیں۔

سب سے اہم یہ ہے کہ ہلدی اب گھٹیائی امراض میں دفع سوزش کے لیے سب سے زیادہ پر اثر و موثر خیال کی جاتی ہے کلینکل تجربات و مشاہدات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ہلدی کسی اور دوا کے مقابلے میں بہت زیادہ اثر انگیز ہے۔ اور خوش کن بات یہ ہے کہ اس کے استعمال کے کوئی ضمنی و مضر اثرات بھی نہیں ہوتے ہیں۔ بیرونی طور پر اس کو Tennis elbow اور جوڑوں کی سوزش Joint Inflammation جیسی صورتحال کے لیے لوشنز میں شامل کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔

ناریل....

کچے ناریل کے گودے کو کچل کر دبانے سے جو دودھ نکلتا ہے اسے مختلف کھانوں کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔ سر میں اس دودھ کی باقاعدہ مالش بالوں کے لیے بے حد مفید بتائی جاتی ہے۔ اس سے بال بڑھتے اور سیاہ رہتے ہیں۔

ناریل ایک جانا پہچانا پھل ہے۔ بحیرہ عرب اور خلیج بنگال کے ساحلی علاقوں میں اس کی خاصی بڑے پیمانے پر کاشت کی جاتی ہے۔ ناریل کا درخت نہایت کارآمد ہوتا ہے۔ اس کا پھل، پتے، چھال اور ریشہ بہت کام کی چیز ہیں۔ خود ناریل کا پھل بے شمار غذائی اور دوائی فائدے رکھتا ہے۔ ناریل ایک خوش ذائقہ اور شیریں پھل ہے۔ اس کا مسلسل استعمال کئی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ ناریل صحت کو فرحت اور روح کو تازگی بخشتا ہے۔

ناریل میں موجود ایک خاص ایسڈ دل کی کئی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کنٹرول کرتا ہے۔ ناریل زود ہضم ہے اور وزن کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ناریل کے استعمال سے قوت مدافعت کو تقویت ملتی ہے۔ قدرت کا یہ ذائقہ دار تحفہ انفیکشن اور وائرس سے لڑنے میں مدد دیتا ہے اور زخم بھرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس کے ذریعے ڈپریشن اور دباؤ سے بھی چھٹکارا حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ناریل جسم میں کیلشیم اور میگنیشیم جیسے معدنیات جذب کرنے میں مدد کرتا ہے، جو ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط کرتے ہیں۔

خواص و استعمال:

ناریل کی لکڑی کی جڑیں، رس، پانی، دودھ، مغز تیل دوا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔

ناریل پتوں کے نیچے جو روئیں دار مادہ ہوتا ہے، وہ زخموں اور جونکوں کے کاٹے ہوئے مقامات وغیرہ کا خون روکنے کے لیے بہت مفید بتایا جاتا ہے۔

چھال: ناریل کے تنے کی چھال جلا کر زخموں پر

WWW.PAKSOCIETY.COM

ناریل پانی

*.... ناریل کا پانی معدے کی سوجن کا بہترین علاج ہے۔

*.... ناریل کا دودھ گلے کی خراش اور تمبا کو نوشی سے ہونے والی خشک کھانسی کا بہترین علاج ہے۔

*.... آدھا کپ ناریل کا دودھ، ایک کھانے کا چمچ شہد اور گائے کا دودھ ملا کر رات کو سونے سے پہلے پی لیں۔ خراش اور خشک کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔

*.... ناریل کا پانی دل، جگر اور گردوں کی بیماریوں میں بھی فائدہ مند ہے۔

*.... ناریل کے پانی میں ایک کھانے کا چمچہ لیموں کا رس ملا کر پینے سے ہیضے کی شکایت دور ہو جاتی ہے

سبز رنگ کا کچا ناریل جسے ڈاب بھی کہا جاتا ہے یہ پانی سے بھرا ہوتا ہے اور اس کے اندر گری بالائی جیسی ہوتی ہے اس ڈاب کا پانی بے شمار فوائد کا حامل ہوتا ہے بعض ماہرین اسے دودھ سے زیادہ مفید قرار دیتے ہیں کیونکہ اس میں کولیسٹرول نہیں ہوتا اور چکنائی بھی کم ہوتی ہے بے شمار خوبیوں میں سے چند درج ذیل ہیں۔

ناریل پانی دوران خون کو بہتر بناتا ہے اور غذا ہضم کرنے والی نالی کی صفائی کرتا ہے۔ یہ قدرتی پانی انسانی جسم میں بیماریوں کے خلاف مدافعانہ نظام کو مضبوط بناتا ہے جس کے باعث جسم زیادہ سے زیادہ وائرسز کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

گردے میں پتھری والے لوگ ناریل پانی پینا معمول بنائیں، کیونکہ یہ پانی پتھریاں توڑ کر خارج کرنے کی قوت رکھتا ہے۔ پیشاب میں جلن ہے یا نالی میں انفیکشن تو ایک گلاس ناریل پانی سے فوری افاقہ ہو سکتا ہے۔ ناریل پانی میں دیگر چیزوں کے علاوہ الیکٹرولائٹس اور پوٹاشیم کی وافر مقدار بلڈ پریشر کو نارمل اور دل کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔ ناریل کا پانی تازہ سنگترے کے جوس سے کم حراروں کی وجہ سے زیادہ سود مند ہے۔ اس پانی میں ماں کے دودھ والا ایسڈ ہوتا ہے لہٰذا اسے ڈبے کے دودھ سے بہتر سمجھا جاتا ہے۔ اس پانی میں نمک کی تعداد اتنی کم ہوتی ہے کہ خون کے سرخ ذرات بالکل محفوظ رہتے ہیں اسی لیے اسے یونیورسل ڈونر بھی کہا جاتا ہے۔

اینٹی سیپٹک دوا اور دانتوں کی صفائی کے لیے ایک اچھے منجن کے طور پر استعمال ہوتی ہے۔ یہ خارش کے دانوں اور زخموں کے لیے بھی مفید ہے۔

جڑ: ناریل کی جڑ ایک اچھی پیشاب آور دوا ہے۔ یہ رحم کے امراض، کھانسی، پیچش، سوزاک اور جگر کی شکایت میں بھی مفید بتائی جاتی ہے۔ ادرک اور نمک کے ساتھ

جڑوں کا جوشاندہ بخار میں دیا جاتا ہے۔ چھوٹی نرم جڑیں خون اور دست کو روکتی ہیں، اس کے علاوہ اس کے جوشاندے کا غرارہ حلق کی خراش کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔ ان سے مسوڑے بھی مضبوط ہوتے ہیں۔

پھول: ناریل کے پھول قابض ہوتے ہیں اس کا رس دودھ کے ساتھ سوزاک میں مفید بتایا گیا ہے، پھولدار شاخ میں سوراخ کر کے نکالا ہوا تازہ رس ٹھنڈک پہنچاتا ہے اور پیشاب کی رکاوٹ دور کرتا ہے۔

خمیر اٹھایا ہوا رس مستقل قبض کے مریضوں کو دیا جاتا ہے۔ تازہ رس چاول کے آٹے میں ملا کر خراب بگڑے ہوئے اور مشکل سے بھرنے والوں زخموں اور پھوڑوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

پھل: ناریل کا تازہ پھل قابض ہوتا ہے۔ یہ بچوں کے حلق کی خراش میں مفید ہوتا ہے۔ اس کا پانی فرحت بخش اور ٹھنڈک پہنچانے والا ہوتا ہے۔ اس میں تھوڑی مصری یا شکر اور عرق گلاب ملا لینے سے ایک عمدہ مفرح مشروب تیار ہو جاتا ہے۔ یہ پانی بخار اور پیشاب کے امراض میں مفید بتایا گیا ہے، اس کے پینے سے کھل کر پیشاب آتا ہے۔ یہ خون کی صفائی بھی کرتا ہے۔ قے روکنے کے لیے یہ دوسری دواؤں سے کارگر ثابت ہوتا ہے۔ اس لیے اکثر ہیضے کی حالت میں دیا جاتا ہے۔

دودھ: کچے ناریل کے گودے کو کچل کر دبانے سے جو دودھ نکلتا ہے اسے مختلف کھانوں کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔ سر میں اس دودھ کی باقاعدہ مالش بالوں کے لیے بے حد مفید بتائی جاتی ہے۔ اس سے بال بڑھتے اور سیاہ رہتے ہیں۔ یہ دودھ غذائیت بخش اور ذائقے دار ہوتا ہے، اس کے پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اور پیشاب صاف آتا ہے۔ یہ ناقص غذا سے ہونے والی تکلیفوں، عام کمزوری، دق وسل، پیاس، اور پیشاب کے امراض میں دیا جاتا ہے۔ خشک خوبانی اور کشمش کے ساتھ کھانے سے جسم توانا ہوتا ہے۔

گودا: ناریل کا گودا پیٹ کے کیڑے مارنے کی زبردست صلاحیت رکھتا ہے۔ خاص طور پر کدو دانوں کے لیے اسے بے حد مفید سمجھا جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ اگر پورے ناریل کا گودا (کدوش کیا ہوا) اور اس کا دودھ پی لیا جائے تو پورا کدو دانہ اور اس کا سرا خارج ہو جاتا ہے، ویسے پھل کے اندر کا پانی زیادہ مقدار میں نہیں پینا چاہئے۔ کیونکہ اس سے بہت پیشاب آتا ہے۔ جس کی وجہ سے پیشاب کی نالی اور مثانے میں خراش اور جلن رہتی ہے۔

نکسیر کے عارضے کے لیے بھی ناریل کا خشک مغز بہت مفید ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں ایک 50 گرام کھوپرے کے ٹکڑے کو رات کو مٹی کے برتن میں پانی بھر کر ڈال دینا چاہئے اور صبح مریض کو خوب چبا کر کھانا چاہئے۔ پختہ پھل (کھوپرے) کا تیل مچھلی کے تیل کا بدل ہوتا ہے، اس سے دبلے بچے توانا ہو جاتے ہیں۔ یہ سینے کے مرض کے لیے بھی مفید ہوتا ہے۔ کالی کھانسی میں مبتلا بچے کو اس کا تیل 30 قطروں سے تین گرام کی مقدار میں پلانے سے بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔ تیل خالص اور تازہ ہونا چاہیے۔ بیرونی طور پر ناریل کے تیل کو چونے میں ملا کر جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے، بالوں کے لیے اس کے تیل کی افادیت بھی تسلیم شدہ ہے۔

ناریل کے سخت چھلکے کو جلا کر سرخ حالت میں پتھر کے پیالے سے ڈھک دیا جائے تو کولتار جیسی رطوبت حاصل ہوتی ہے جو داد اور جلدی امراض میں لگائی جاتی ہے۔

اس کے مزید فوائد کا یہاں تذکرہ کیا جا رہا ہے۔

خون صالح پیدا کرتا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا ہے۔ بینائی کو مضبوط کرنے کے لیے ہر روز نہار منہ مصری

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہوتا ہے۔ چاول کھانے کے بعد تھوڑا سا ناریل کھا لینے سے چاول فوراً ہضم ہو جاتے ہیں۔ ناریل کھا کر پانی بالکل نہیں پینا چاہیے۔ ناریل صفرا کو دور کرتا ہے۔ یرقان میں مفید ہے۔ کچے ناریل کا پانی پینا پیشاب کی مختلف بیماریوں کو دور کرتا ہے۔

پھیپھڑوں کے مریض کو ناریل کا دودھ بنا کر پلانا اور کھلانا مفید ہوتا ہے۔

ناریل کے بالوں کی راکھ کو پانی میں گھول کر نتھرا ہوا پانی ہچکی والے مریض کو پلانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ ناریل کا تیل گردے اور مثانے کی قوت اور چربی پیدا کرنے کے لیے مفید ہے۔

گرتے ہوئے بالوں کی صورت میں کھوپرے یعنی ناریل کا تیل سر پر لگانا خاص طور پر رات کے وقت اور صبح اٹھ کر کسی اچھے صابن سے سر دھو لینا مفید ہوتا ہے۔

ہم وزن کے ہمراہ کھانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ ناریل کا تیل سر پر لگانے سے بال ملائم ہوتے ہیں اور بڑھتے بھی ہیں۔ ناریل بخار اور ذیابیطس (شوگر) کی مرض میں پیاس بجھاتا ہے۔ ناریل کا تیل اگر روزانہ پلکوں پر لگایا جائے تو وہ بہت ملائم ہو جاتی ہیں۔ فالج، لقوہ، رعشہ اور وجع مفاصل میں اس کا استعمال بے حد مفید ہوتا ہے۔ ناریل کے چھلکوں کے جوشاندے سے غرارے کرنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ درد میں مثانہ کو بے حد مفید ہے۔

کچا ناریل بھوک لگاتا ہے۔ مثانہ اور گردے کی کمزوری دور کرتا ہے۔

اگر چوٹ لگ جائے تو پرانے ناریل میں ایک چوتھائی ہلدی ملا کر پوٹلی باندھ لیں اور اس کو گرم کر کے چوٹ کی جگہ ٹکور کرنے سے چوٹ کا درد اور سوجن ٹھیک ہو جاتی ہے۔ کثرتِ ایام اور بواسیر میں ناریل کے پوست کا چھلکا جلا کر ایک گرام ہمراہ پانی کے لینے سے فائدہ

سبزیوں اور پھلوں کا استعمال، دل کے امراض سے بچاؤ ممکن

ماہرین طب نے کہا ہے کہ سادہ طرز زندگی اپناتے ہوئے مرغن غذاؤں کی بجائے سبزیوں اور پھلوں کے زیادہ استعمال سے دل کے امراض سے بچا جا سکتا ہے۔ مسلسل ذہنی دباؤ میں کام کرنا، نیند کی کمی اور پیدل نہ چلنے جیسے عوامل کے باعث دل کے امراض میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے، جس سے بچاؤ کے لیے ضروری ہے کہ طرز زندگی میں تبدیلی لائی جائے۔ ماہرین نے اخذ کیا کہ روزانہ سیر کے ساتھ ساتھ ورزش سے موٹاپے پر قابو پایا جاسکتا ہے، کیونکہ موٹاپے کی وجہ سے انسان میں ہائی بلڈ پریشر، کولیسٹرول کی زیادتی اور فالج کے خطرات بڑھ جاتے ہیں اور روزانہ ایک گھنٹہ لگاتار پیدل چلنے سے مذکورہ بیماریوں پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

ماہرین نے کہا ہے کہ انڈے کی سفیدی، ہری سبزیاں، دالیں، پھل اور ریشے دار غذاؤں کا زیادہ استعمال صحت مند رہنے کی ضمانت ہے۔ موٹاپے اور بیماریوں سے بچاؤ کے لیے چکنائی والی اشیاء اور کولڈ ڈرنکس کا استعمال ترک کر دیں۔

خواتین میں دل کے امراض!

عام مشاہدہ ہے کہ سینے یا بائیں بازو میں درد ہو تو معالج اور مریض فوراً امراض قلب کے امکانات پر غور کرتے ہیں جبکہ یہ درد اکثر پٹھوں میں کھنچاؤ کی وجہ سے بھی ہوتا ہے۔ اس کے برعکس امراض قلب کے ضمن میں ایسے امکان اور علامات پر غور نہیں کیا جاتا جس میں سینے یا بائیں بازو میں درد شامل نہ ہو۔ یاد رکھیے! ہر مرد و عورت یا کسی بھی انسان میں (کسی بھی عمر) دل کے دورے کی علامات مختلف ہوتی ہیں۔ گزشتہ برس جرنل آف دی امریکن ہارٹ انسٹی ٹیوٹ میں ایک تحقیق شائع ہوئی تھی جس میں بتایا گیا کہ بچانوے فیصد خواتین جنہیں دل کے دورے کے سلسلے میں علاج معالجہ فراہم کیا گیا ان میں سے کسی بھی خاتون کو دورہ پڑنے سے پہلے ہفتہ یا مہینے میں پیش آنے والی شکایات، علامات میں سینے میں درد محسوس نہیں ہوا تھا جس کی وجہ سے وہ یہ سمجھ نہ سکیں کہ انہیں دل کا دورہ پڑا ہے۔

امراض قلب کو مردوں کی بیماری کہا جاتا تھا لیکن یہ گئے وقتوں کی بات ہے اب دنیا بھر میں خواتین میں بھی اس کی شرح بڑھتی جا رہی ہے۔

ذیل میں ایسی کچھ علامات کے بارے میں بتایا جا رہا ہے جنہیں اکثر خواتین نظر انداز کرتی ہیں۔

نظامِ ہاضمہ کی خرابی / نوزیا:

خراب نظام ہاضمہ اور معدے میں درد، دل کے دورے کی ایک اہم علامت ہے۔ لیکن اسے صرف اور صرف پیٹ سے متعلق تکلیف سمجھا جاتا ہے۔ قے، اُلٹی آنا، کھانا ہضم نہ ہونا، پیٹ میں مروڑ اور درد عام بیماری نہیں یہ دل کے دورے کی شروعات ہو سکتی ہیں۔ کچھ خواتین میں پیٹ کے اوپری حصے میں درد ہونے کی شکایت بھی پائی جاتی ہے۔ ساٹھ برس زائد عمر والی خواتین میں یہ علامات ممکنہ دل کے

WWW.PAKSOCIETY.COM

دورے کی نشاندہی کرتی ہیں۔ نظام ہاضمہ سے متعلق معدے یا پیٹ کی بیماری کی تمام علامات دل کے دورے کا سبب نہیں بنتیں۔ لیکن ماہرین نے خواتین اور مردوں میں بھی دل کے دورے کی علامات میں نظام ہضم کو اہم سبب پایا ہے۔

احتیاط یہ کیجیے کہ اگر اچانک ایسی علامات ظاہر ہونے لگیں تو فوراً معالج سے رجوع کریں۔

جبڑے، کان، گردن یا کندھوں میں درد:

بازو، کندھے اور سینے میں شدید اچانک اٹھنے والا درد دل کے دورے کی اہم علامت ہے۔ لیکن یہ ضروری نہیں کہ ہر مریض کو یہ درد ہو، یہ بھی ہو سکتا ہے کہ مریض کو گردن یا کندھے کے جڑے ہوئے حصوں میں درد محسوس ہو یا پھر وہ یہ محسوس کرے کہ یہ درد جبڑے اور کان کی طرف جارہا ہے۔

کچھ خواتین میں دل کے دورے سے پہلے کندھوں کے جوڑ میں درد اٹھتا ہے، یہ درد مستقل ایک جگہ نہیں ہوتا بلکہ گھومتا رہتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ درد کا اصل مقام معلوم کرنے میں دشواری پیش آتی ہے اور سمجھ نہیں آتا کہ درد کس جگہ ہو رہا ہے؟ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آج آپ کو گردن میں درد محسوس ہو تو کل یہ درد غائب ہوجائے، تیسرے دن درد کان اور جبڑے کے نچلے حصے میں ہونے لگے۔ ایسی صورتحال میں متاثرہ شخص کے لیے یہ سمجھنا مشکل ہی نہیں ناممکن ہوتا ہے کہ یہ درد کیوں اور کہاں ہو رہا ہے؟ لیکن اس قسم کا درد جسم میں گھومتا ہوا محسوس ہو تو فوری طور پر معالج کے پاس جائیں۔

تھکن:

مستقل تھکاوٹ رہنا اور جسم کے مختلف اعضاء میں درد بھی ہارٹ اٹیک کی ایک علامت ہے۔ ماہرین کی تحقیق میں شامل ستر فیصد خواتین نے دل کا دورہ پڑنے کے بعد اپنے پچھلے معمولات میں تھکن کے شدید اچانک حملے کے بارے میں بتایا۔ اگر روزمرہ معمولات میں آپ ایک پھرتیلی خاتون ہیں اور اچانک تھکن کے ایسے حملے کا شکار ہوجائیں جو آپ کو چلنے پھرنے یہاں تک کے ہلنے سے بھی روکے تو اسی وقت ہنگامی بنیاد پر معالج سے رجوع کریں۔

سانس لینے میں دشواری یا چکر آنا:

جب دل کو خون کی مناسب رسد نہیں ہوتی تو اسے درکار آکسیجن بھی نہیں ملتی اور جب خون میں آکسیجن کم ہوجائے تو نتیجتاً سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ چکر آنا اور سر درد بھی ہو سکتا ہے۔ تشویشناک امر یہ ہے کہ لوگ اس صورتحال کو دل کے دورے کی علامت نہیں سمجھتے بلکہ اسے دمے کا دورہ یا زود حسی سے تعبیر کرتے ہیں۔ ایک تحقیق میں شامل چالیس فیصد خواتین میں یہ علامت ظاہر ہوتی تھیں۔

ٹانگوں پر ورم یا درد:

جب دل کے پٹھے اپنا کام درست طور پر انجام نہیں دے پاتے یعنی خون کے ذریعے ٹشوز سے اخراجی فضلہ باہر نہیں لے پاتے جس کے نتیجے میں اخراجی مائع جسم میں ہی رہ جاتا ہے۔

اس عمل کو Edema کہتے ہیں یہ عام طور پر پیروں، ٹخنوں اور ٹانگوں میں ظاہر ہوتا ہے کیونکہ یہ اعضاء دل سے سب سے زیادہ دور ہیں اور ان تک دورانِ خون یوں بھی سب سے کم ہوتا ہے۔

جب پیروں، ٹانگوں، ٹخنوں اور بافتوں کو درکار خون نہیں ملتا تو یہ درد میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ اس حالت کو Ischemia کہتے ہیں۔ ٹانگوں میں مستقل شدید درد اور اینٹھن رہتی ہے۔

نیند نہ آنا:

امریکی معالجین کے مطابق یہ علامت سمجھ سے باہر ہے کہ کسی انسان کو نیند کی کمی سے دل کا دورہ بھی پڑ سکتا ہے۔ لیکن تحقیق میں شامل مریضوں کی بڑی تعداد سے دل کے دورے سے پہلے رونما ہونے والی علامات کے بارے میں معلوم کیے گئے سوالوں کے جوابات میں دورے سے ایک ہفتے یا ایک ماہ قبل نیند کی کمی بھی شامل تھی۔ مریض نیند سے خالی آنکھوں اور زور زور سے دھڑکتے دل کے ساتھ پوری رات جاگ کر گزار دیتا ہے۔ اگر آپ کو نیند کی کمی کی شکایت نہیں رہی مگر اچانک کچھ دنوں سے یہ مسئلہ لاحق ہوگیا ہے تو پھر معالج سے رجوع کرنے میں دیر نہ کریں۔

نزلہ، زکام جیسی علامات:

ٹھنڈی اور قدرے پسینے میں بھیگی جلد، ہلکا سر درد، تھکن اور کمزوری محسوس ہونا یہ علامات صرف نزلہ، زکام کی نہیں ہیں بلکہ ان علامات کے ساتھ دل کا دورہ بھی پڑ سکتا ہے۔ سینے میں بھاری پن اور دباؤ محسوس ہونے سے مراد شدید ٹھنڈ لگنا ہوتی ہے۔

یہ علامت زکام کے ساتھ ظاہر ہو تو ہارٹ اٹیک بن سکتی ہے۔ ان علامات کے ساتھ اگر بخار نہ ہو اور مستقل کھانسی رہے تو معالج کے پاس جانے میں ہی عقلمندی ہے۔

دل کی دھڑکن یا نبض میں تیزی:

ایک جانی پہچانی سی علامت نبض یا دل کی دھڑکن میں تیزی ہے لیکن یہ تیزی جب اس قدر ہو کہ آپ کو اچانک محسوس ہو کہ آپ کسی اونچی سطح پر سے بھاگتے ہوئے آئے ہیں یا دل اتنی زور سے دھڑکنے لگے کہ سینے سے باہر نکلتا ہوا محسوس ہو رہا ہو تو یہ صرف اور صرف دل کے دورے کی واضح علامت ہے۔

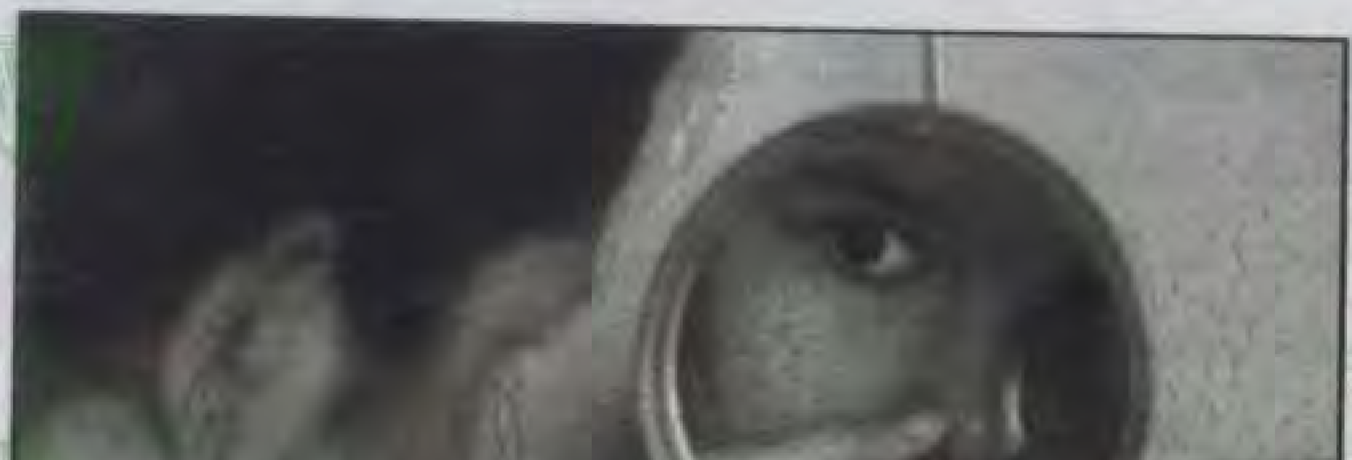
80 برس سے زائد عمر کے مرد و خواتین میں دل کے دورے کی علامات و وجوہات مختلف ہو سکتی ہیں۔ ماہرین امراض قلب کا کہنا ہے کہ جس کسی شخص کو اچانک ایسی بیماریوں یا تکالیف لاحق ہونے لگیں جو اس سے پہلے کبھی ظاہر نہ ہوئی ہوں تو ایسی صورتحال میں معالج کا تعاون کسی ممکنہ بیماری کے حملے سے بچا سکتا ہے۔

ایک چاق و چوبند انسان اگر اچانک کمزوری محسوس کرنے لگے اسے چکر آنے لگیں یا یادداشت میں فرق محسوس کرے تو یہ چونکنے کی بات ہے، یقیناً کچھ تو گڑبڑ ہے۔ یاد رکھیں! اگر آپ کی فیملی ہسٹری میں امراض قلب، ہائی بلڈ پریشر، کولیسٹرول کی زیادتی شامل ہیں تو احتیاط آپ کا فرض ہے اور علاج معالج کی ذمہ داری.....!

*

اولیاء اللہؒ کی تعلیمات کو عام کرنے
اور مثبت طرزِ فکر کی ترویج کے لیے
روحانی ڈائجسٹ
کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM



جلدی امراض سے آگاہی

ڈاکٹر عدیل مشتاق

جلد انسانی جسم کا سب سے بڑا عضو ہے اور یہ جسم کے ان اعضاء میں سے ایک ہے، جس کا تعلق بیرونی ماحول سے براہ راست ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ انسان کے بیرونی ماحول میں کسی بھی قسم کی تبدیلی انسانی جلد پر بہت نمایاں اثر ڈالتی ہے۔

اس کے علاوہ جسم کے اندرونی اعضاء کی بہت سی بیماریاں بھی انسانی جلد پر اپنے اثرات چھوڑتی ہیں۔ یہاں تک کہ بہت سی اندرونی بیماریوں کا پتہ ہی اس وقت چلتا ہے، جب اس بیماری کا اثر جلد میں کسی تبدیلی یا خرابی کا باعث بنتا ہے۔

جلد کی بیماریوں کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ معمولی جلدی خارش بھی مریض کی روز مرہ زندگی کو معاشی اور معاشرتی لحاظ سے بری طرح متاثر کر سکتی ہے۔

آج ہماری گفتگو کا مقصد نہ صرف جلدی امراض کی اہمیت کو اجاگر کرنا ہے، جنھیں ہم اکثر نظر انداز کر دیتے ہیں، بلکہ عام روز مرہ جلدی امراض سے حقیقی آگاہی بھی ہے، تاکہ ان امراض کے حوالے سے معاشرے میں موجود بہت سے غلط نظریات کی تصحیح بھی ہو سکے۔

چہرے کے کیل مہاسے اور دانے پوری دنیا کی طرح ہمارے ہاں بھی کافی عام ہیں۔ عام خیال یہ کیا جاتا ہے کہ یہ دانے معدے میں خرابی کی وجہ سے بنتے ہیں۔ دراصل یہ دانے چہرے کی جلد میں چربی بنانے والے غدود کے راستے کی بندش کی وجہ سے بنتے ہیں۔ یہ غدود چونکہ سن بلوغت کے بعد کام کرنا شروع کرتے ہیں، اس لیے یہ دانے بھی نوجوانی میں نمودار ہوتے ہیں۔ نہ صرف خواتین بلکہ مرد حضرات بھی ان دانوں کی وجہ سے کافی پریشان ہوتے ہیں۔ اس لیے عام لوگوں اور عطائیوں کی باتوں میں آکر اسٹرائیڈ کریموں کا استعمال کر بیٹھتے ہیں۔ اس کے علاوہ عام رنگ گورا کرنے والی یا دانے ختم کرنے والی بعض کریموں میں بھی اسٹرائیڈ شامل کیا جاتا ہے، جن کے استعمال سے وقتی طور پر تو دانے بیٹھ جاتے ہیں، لیکن جیسے ہی ان کا استعمال ترک کیا جائے، تو پہلے سے بھی زیادہ دانے نکل آتے ہیں۔ اس کے علاوہ چہرے پر غیر ضروری بالوں کی زیادتی اور مستقل پتلی جلد جیسے نقصانات بھی ہوتے ہیں، اس لیے ان دانوں کا علاج کسی مستند ماہر امراض جلد سے کروانا چاہیے۔

پھلبری ایک ایسا مرض ہے، جس میں جسم کا مدافعتی

WWW.PAKSOCIETY.COM

نظام اپنے ہی جسم کی جلد میں موجود سیاہ رنگت پیدا کرنے والے خلیوں کو ختم یا کم کرنا شروع کر دیتا ہے اور جلد کہیں سے کالی اور کہیں سے سفید نظر آتی ہے۔ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ مچھلی کھانے کے بعد دودھ کے استعمال سے پھلبہری کا مرض لاحق ہوتا ہے، مگر ایسی کسی بات میں کوئی صداقت نہیں۔ اس مرض کے مختلف طریقہ علاج موجود ہیں، مگر کسی بھی قسم کے علاج کی کامیابی کے بارے میں کچھ نہیں کہا جاسکتا۔ تاہم پھلبہری کے مریضوں کو خاص طور پر اپنی جلد کے سفید دھبوں کو دھوپ اور چولہے کی شعاعوں سے بچا کر رکھنا چاہیے۔

داد (ٹینیا) اور پھپھوندی (کینڈیڈا) ایک فنگس کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ داد تو عام طور پر دائرے کی صورت میں بڑھتا ہے، مگر پھپھوندی عموماً جلد کی تہوں میں سفید رنگت کی صورت میں نمودار ہوتی ہے۔ یہ بیماری ہاتھوں اور پاؤں کے ناخنوں کو بھی خراب کر سکتی ہے۔ اس کے علاوہ نمی، پانی اور پسینہ فنگس کو بڑھنے میں مدد دیتا ہے۔

کالی رنگت اور چھائیوں کے لیے مکس کریمیں یا رنگ گورا کرنے والی ایسی کریموں کے استعمال سے اجتناب کرنا چاہیے، جن میں اسٹرائیڈ شامل ہو، جو چھائیوں کو وقتی طور پر ختم کر دیتا ہے، مگر بعد میں بہت سے نقصانات کا موجب بنتا ہے۔

ابرص (سورائیسس) میں جلد کی بالائی پرت میں خلیوں کی پیداوار میں اضافہ ہو جاتا ہے اور متاثرہ حصوں پر جلد کھردری، موٹی اور باریک چاندی جیسے چھلکوں سے ڈھکی ہوتی ہے۔ ایسی جگہ پر خارش بھی ہو سکتی ہے۔ یہ مرض ناخنوں کی خرابی اور جوڑوں کے درد کے ساتھ بھی نمودار ہو سکتا ہے۔ علاج سے مکمل ٹھیک ہو جانے کے بعد یہ مرض دوبارہ بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

سورائیسس میں مبتلا افراد کو چوٹ سے بھی بچنا چاہیے کیونکہ چوٹ یا خراش لگنے کی جگہ پر بھی مرض نمودار ہو سکتا ہے۔

چنبل (ایگزیما) عموماً جلد پر خارش، الرجی یا کسی بھی وجہ سے بار بار خارش کرنے سے شروع ہوتا ہے، اس لیے مرض کو (گو کہ یہ بہت مشکل ہے) چنبل کی جگہ پر خارش کرنے سے اجتناب کرنا چاہیے۔

چنبل کی بہت سی اقسام ہیں اور یہ کسی بھی عمر کے افراد میں ہو سکتی ہیں۔ چنبل کے زخم کو ویسلین وغیرہ سے تر رکھنا چاہیے۔

چنبل کا چوٹ سے کوئی تعلق نہیں ہوتا، مگر برص کی طرح چنبل بھی بار بار نمودار ہوتا ہے، اس لیے مریض کا نظام زندگی بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ برص یا چنبل ہاتھ لگانے سے یا ساتھ رہنے سے ایک دوسرے کو منتقل نہیں ہوتیں۔

اسکیبیز یا متعدی خارش ایک کیڑے کی وجہ سے ہوتی ہے، جس میں خاص طور پر ہاتھوں کی انگلیوں، پیٹ اور اعضاء مخصوصہ پر سرخ دانے اور پورے جسم پر بالخصوص رات کو خارش ہوتی ہے۔ یہ بیماری چونکہ ایک فرد سے دوسرے فرد میں منتقل ہوتی ہے، اس لیے ایک فرد کو ہو، تو اس کے ساتھ رہنے والے تمام افراد کو بھی علاج کرنا چاہیے، چاہے ان افراد میں یہ بیماری ہو یا نہ ہو۔ اس بیماری کا علاج انتہائی سادہ ہے، مگر عطائی اس بیماری میں بھی اسٹیرائیڈز کا استعمال کروا کر اس مرض کو بہت لمبا اور پیچیدہ کر دیتے ہیں۔ بچوں کی جلد بہت نازک ہوتی ہے، انہیں بہت زیادہ خشک رکھا جائے جو کہ عام طور پر بار بار منہ دھونے یا نہانے سے ہوتا ہے، تو اس پر سفید نشان پڑ سکتے ہیں۔

✿

مسور

قدیم ترین انسانی خوراک

مسور کا پودا ڈیڑھ فٹ تک بلند ہوتا ہے اس کی اوپر کی اٹھی ہوئی کئی شاخیں ہوتی ہیں جن میں زردی مائل کے نیلے پھول لگے ہوتے ہیں، ہر شاخ کے ساتھ جون، جولائی میں چار، پانچ پھول پتوں کے درمیان ظاہر ہوتے ہیں، ان پھولوں سے جو پھلیاں بنتی ہیں ان کی لمبائی ایک انچ کے قریب ہوتی ہے، ہر پھلی میں دو بیج ہوتے ہیں چونکہ یہ محدب شیشے سے ملتے جلتے ہیں اس لیے ان کا نباتاتی نام Lens Esculenta ہے اور عربی میں اسے عدس کہتے ہیں، جس کے معنی بڑا کرنے والا شیشہ ہے۔

کاشتکاروں نے مسور کی دال کی کئی قسمیں پیدا کی ہیں جن میں پھول کی رنگت، دانوں کی تعداد حالات اور کوشش کے مطابق تبدیلی کی جاسکتی ہے، ان سے حاصل کی جانے والی دال کی رنگت سرخ سے بھورے رنگوں کے درمیان کی ہو سکتی ہے۔

پاکستان میں مسور کی دال کی جنگلی قسم بھی دستیاب ہے، جو خود رو ہوتی ہے۔ اس کا دانہ گول اور چھوٹا ہوتا ہے جو بطور دوا استعمال ہوتا ہے۔ عام مسور کی اقسام دو ہیں جن میں ایک کا دانہ بڑا چپٹا اور گول ہوتا ہے، خاکی رنگ کا بڑا اور چوڑا دانہ ملکہ مسور کہلاتا ہے، یہ پکانے میں دیر سے گلتی ہے۔ اس کا ذائقہ عمدہ ہے دوسری قسم کا دانہ چھوٹا اور گولائی کی جانب مائل ہوتا ہے۔ اس کی دال "مطلق مسور" بھی کہلاتی ہے۔ بہتر قسم وہ ہے جس کا دانہ سفیدی مائل ہو۔ نباتاتی درجہ بندی کے لحاظ سے مسور اور مٹر کا تعلق ایک ہی خاندان سے ہے۔ امام ابن القیم الجوزیہ کے مطابق "سب سے عمدہ مسور دانے والی سفید رنگ کی ہوتی ہے جو جلد ہی پک جاتی ہے۔"

مسور کی دال دنیا بھر میں پسند کی جاتی ہے، یورپ، ایشیا اور شمالی افریقہ میں بالخصوص بہت مقبول ہے، افریقہ اور مشرقی وسطہ کے توسط سے مسور جرمنی، ہالینڈ اور فرانس کی غذاؤں میں بھی

شائستہ زرین

WWW.PAKSOCIETY.COM

شامل ہوگئی مذکورہ علاقوں میں دال کا شوربہ یا دوسرے شوربے میں دال ایک مقبول اور انوکھا اضافہ ہے۔

مسور کی دال میں جراثیم کش صلاحیت پائی جاتی ہے، اس لیے اس کا کھانا اور لگانا سوزش کے لیے مفید ہے۔ اس میں Legumin کی موجودگی ہی دراصل سوزش کے خلاف اس کے اثر کا سبب ہے۔

"Legumin لحمیات میں سے ہے جو نہ صرف جسم کو تقویت دیتی ہے بلکہ بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی طاقت بھی اس میں ملتی ہے۔

دال کا شوربہ یا گوشت کی یخنی میں دال کا اضافہ کرنے سے اس کی افادیت بڑھ جاتی ہے، بخار میں مسور کی دال اور مٹر کی یخنی پلانے کا طبی تجربہ بھی کامیاب رہا ہے۔ ماہرین اسہال میں دال کا شوربہ مفید قرار دیتے ہیں، مسور کی دال جسم کے لیے طاقت بخش ہے، اطبائے قدیم کے مشاہدے کے مطابق مسور اور چقندر ملا کر پکانے سے جسم کو عمدہ غذا میسر آتی ہے اس میں پودینہ ڈالنا بھی اچھا ہے۔ بعض اطبا کے مطابق مسور کی دال کو سرکہ میں لپیٹ کر پکانے سے بلغم کی وجہ سے آنے والا بخار رُک جاتا ہے۔

قدیم زمانے میں مصر میں مسور کا استعمال بطور دال نہیں ہوتا تھا بلکہ دال کا آٹا پیس کر اس کی روٹی پکائی اور کھائی جاتی تھی۔ قدیم زمانے میں یونان اور روم کے بازاروں میں عام لوگوں کے لیے ایک روٹی پکتی تھی جس کو Revalenta Arabica کہتے تھے یہ مسور کے آٹے میں جو کا آٹا ملا کر بنائی جاتی تھی جو عوام کی غذا تھی۔

مسور کی دال کو بھگو کر تلنے کے دوران نمک مرچ اور کھٹائی لگا کر لفافوں میں بند کر کے سفری غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا رہا ہے۔

مسلسل مسور کی دال کھانے سے پریشان خواب نظر آتے ہیں، ذہنی گھٹن محسوس ہوتی ہے، بواسیر، قولنج اور پیٹ میں پانی پیدا کرتی ہے، بینائی کمزور کرتی ہے، اس لیے مسور کی دال تسلسل سے کھانے سے گریز کرنا چاہیے۔

پھیپھڑوں، معدہ اور دماغ کے لیے مسور کی دال مضر ہے۔ اس کے نقصان کو روکنے کے لیے مسور کی دال میں بکری کا گوشت یا بادام روغن اور گائے کا گھی ملا کر پکانا چاہیے۔ بعض اطباء کے نزدیک مسور کی دال کھاتے وقت سرکہ اور پیاز کا استعمال اس کے نقصان سے محفوظ رکھتا ہے۔

مسور کی دال پکاتے وقت چقندر کے پتے شامل کرنا یا بکری کا گوشت ملانا اصلاح حال کے لیے بہتر ہے۔ مسور کی دال ہضم کرنے کے دوران اس سے یورک ایسڈ بن سکتا ہے، اس لیے جوڑوں، گردے اور پتھری کے مریضوں کے لیے ضرر رساں ہے۔ مسور کی دال با آسانی ہضم کرنے کے لیے عموماً اس میں لونگ، دار چینی، جائفل، جوتری، زیرہ اور بڑی الائچی استعمال کی جاتی ہے۔

پکے ہوئے مسور کا لیپ خسرہ، چیچک، پھوڑے، پھنسیوں پر لگانا مفید ہے۔ مسور کو گرم پانی میں گھوٹ کر لگانے سے پیروں کی جلن دور ہوجاتی ہے۔ مسور کی دال میں سفید کتھہ ہم وزن ملا کر منہ کے زخموں کے لیے مفید چھڑکاؤ ہے۔ لیموں کے ساتھ کھرل کر کے لگانے سے چہرے پر سے چھیپ کے داغ مٹ جاتے ہیں، انڈے کی سفیدی کے ساتھ اسے کھرل کر کے پھنسیوں پر لگانا ان کو ختم کرتا ہے۔ روغن گل کے ساتھ ملا کر اس کا لیپ آنکھ کے ورم کو ٹھیک کرتا ہے۔ شہتوت کے پتوں کے ساتھ اُبال کر اس جوشاندے سے کُلیاں کرنا منہ آنے میں مفید ہے۔ مسور کی دال کو گھی اور دودھ ملا کر چہرے پر ملنے سے جلد چمکدار ہوتی ہے۔ مسور اور خربوزے کے بیج دودھ میں پیس کر جسم پر ملنے سے جلد صحت مند نظر آتی ہے۔

*

دھنیا

معدے کی تیزابیت، تبخیر معدہ اور نیند نہ آنے کی شکایت کا مؤثر حل....

ہرا اور سوکھا دھنیا نا صرف سالنوں، سبزیوں اور کبابوں میں ڈالا جاتا ہے بلکہ اسے کئی بیماریوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا مزاج سرد اور خشک ہے۔ دل کو طاقت دیتا ہے اور دماغ کو قوی کرتا ہے۔ ہرا دھنیا کھانے کی لذت دوبالا کرتا اور ہاضم بناتا ہے۔ گرمی کے موسم میں اسے ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ آپ گھر میں بھی دھنیا اُگا سکتے ہیں۔ جب دل چاہا تازہ دھنیا توڑا اور چٹنی بنالی یا سالن میں کاٹ کر ڈال دیا۔ گھر میں لگے ہوئے ہرے دھنیے کی بہار ہی اور ہوتی ہے۔

گرمی سے چکر: کچھ لوگوں کو گرمی کی وجہ سے چکر آنے لگتے ہیں اور اچانک آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے، تو خشک دھنیا اور آملہ خشک دونوں 9,9 گرام لے کر کوٹ لیں۔ مٹی کے پیالے میں پانی ڈال کر سفوف کو بھگودیں۔ رات کو بھگوئیں اور صبح چھلنی میں پانی چھان کر اس میں چینی ملا کر پی لیں۔ چند روز میں شکایت دور ہوجائے گی۔ اگر معدے میں گیس کی وجہ سے سر درد ہو اور چکر آئیں، تو دھنیا اچھی طرح کوٹ کر چھان لیں اس میں مصری ہم وزن ملالیں۔ مصری نہ ملے، تو چینی ملا کر 9 گرام کے قریب کھایئے۔ اگر بہت زیادہ نزلہ، زکام سر درد ہے تو اطریفیل کشنیزی یونانی معالج کے مشورے سے استعمال کریں، فائدہ ہوگا۔

نکسیر کے لیے: ہرے دھنیے کے پتے پیس کر پیشانی پر گاڑھا گاڑھا لیپ کریں، فائدہ ہوگا۔ یہ عمل گرمی کی وجہ سے آنے والا خون روکے گا۔ ہرا دھنیا سونگھیں اور تھوڑا سا دھنیے کا رس بھی ناک میں ڈال سکتے ہیں۔

دست اور قے کے لیے: بعض اوقات دست اور قے کی وبا پھیل جاتی ہے۔ گھر کے افراد اس میں

ثمین فاطمہ

WWW.PAKSOCIETY.COM

مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں ہرا دھنیا کام آتا ہے۔ دھنیے کے پتے تقریباً 10 گرام لیں۔ اجوائن دیسی 5 گرام اور نمک 5 گرام ایک گلاس پانی میں اچھی طرح پیس کر پلا دیں۔

آشوبِ چشم: گرمی میں پھرنے کی وجہ سے بعض مرتبہ آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اور ان سے پانی بہنے لگتا ہے، ایسے میں تھوڑا سا سبز دھنیا لے کر کوٹ کر ململ کی پوٹلی میں باندھ کر اسے آنکھ پر اس طرح پھیریں، اگر 2 یا تین قطرے آنکھ میں چلے جائیں، تو اچھا ہے۔ 2، 4 بار ایسا کرنے سے آنکھوں کی جلن دور ہو جائے گی۔

بے خوابی: کچھ لوگوں کو رات بھر نیند نہیں آتی۔ انہیں چاہیے کھانے میں ہرا دھنیا ڈالیں، سوتے وقت تکیے پر ہرے دھنیے کی ٹہنیاں رکھ لیں۔ خشک دھنیا بُھنا ہوا 24 گرام، خشخاش بھنی ہوئی 24 گرام، تخم کاہو 24 گرام، مغز بادام چھلے ہوئے 24 گرام، مغز کدو 12 گرام، برادہ سفید صندل 12 گرام، طباشیر 9 گرام لے کر پیس کر سفوف بنا لیں، 6 گرام کے قریب سفوف دن میں تین بار، دودھ یا پانی سے کھلائیں۔

مٹھی بھر ہرے دھنیے کے پتے معہ نازک ڈنٹھل دھو اور توڑ کر ایک چمچ چینی ملا کر گرائنڈر کے جگ میں ڈال کر باریک کر لیں۔ ایک گلاس پانی ڈالیں اور ہرے دھنیے کے رس کا یہ شربت پی لیں۔ گرمی لگتی ہو، گھبراہٹ سے نیند نہ آتی ہو، تو آپ کو آرام آئے گا۔

ہاں ایک اور بات اگر گرمی کی وجہ سے دست آ رہے ہوں اور ان میں خون بھی شامل ہو، تو 12 گرام خشک دھنیا پانی میں پیس چھان کر پی لیں۔ اسی طرح توے پر تھوڑا سا خشک دھنیا بھون لیں اور اسے پیس کر رکھ لیں۔ خونی دست کے لیے یہ آسان سا ٹوٹکا ہے۔ 6 گرام سفوف دہی میں ملا کر کھائیں یا پانی کے ساتھ پھانک لیں۔

دل کی دھڑکن کے لیے: گرمی کے موسم میں بعض لوگوں کے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ ایسے میں بھی خشک دھنیا کام آتا ہے۔ 24 گرام خشک دھنیا رگڑ کر کورے مٹی کے پیالے میں رات کو گلاس بھر پانی میں ڈال کر بھگو دیں۔ صبح چھان کر ہلکی سی مصری یا چینی ملا کر پی لیں۔ چند روز میں دل کی دھڑکن اعتدال پر آ جائے گی۔

خشک دھنیا کوٹ چھان کر رکھ لیں۔ ہم وزن مصری ملا کر دوبارہ پیس لیں۔ یہ سفوف دل کے عوارض میں بہت مفید ہے۔ تقریباً 7 گرام سفوف ٹھنڈے پانی سے روزانہ کھائیے۔

مسوڑھوں کی تکالیف کے لیے:-
روزانہ ہرا دھنیا باریک کاٹ کر تقریباً 24 گرام کے قریب دہی میں ملا کر کھائیے اور آدھ چھٹانک ہرا دھنیا کاٹ کر ایک کلو پانی میں خوب جوش دے کر ٹھنڈا کر کے چھان کر رکھ لیں۔ دن میں دو تین بار غرارے کریں اور ہرا دھنیا دہی کے ساتھ کھائیں۔ چند روز یہ عمل کرنے سے مسوڑھے مضبوط ہوں گے، نہ صرف منہ کی بدبو دور ہو جائے گی بلکہ ماس خورہ بھی ٹھیک ہو گا۔ منہ کی بدبو کی وجہ سے لوگ بہت پریشان ہوتے ہیں۔ اس شکایت میں ہرے دھنیے کو آزما کر دیکھیے۔

معدے کی کمزوری:- کچھ لوگوں کو معدہ کمزور ہونے کی شکایت رہتی ہے۔ جیسے ہی کچھ کھایا درد کے ساتھ رفع حاجت کے لیے جانا پڑا۔ بار بار حاجت ہوتی ہے۔ خشک دھنیا 60 گرام، مرچ سیاہ 24 گرام، نمک 24 گرام ملا کر پیس کر رکھ لیں، کھانے کے بعد تین ماشہ سفوف ذرا سے پانی کے ساتھ کھا لیں۔ چند روز میں آرام آ جائے گا۔ بڑی بوڑھیاں یہ سفوف بنا کر گھر میں رکھتی تھیں۔

منہ کے چھالے: منہ کے چھالوں کے لیے بھی ہرا اور خشک دھنیا مفید ہے۔ خشک دھنیا پیس کر رکھ لیں۔ دو چار دفعہ منہ میں چھڑکیں۔ گرمی کی وجہ سے زبان پک یا سوج جائے، تو وہ بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ مٹھی بھر ہرا دھنیا دہی میں ملا کر روزانہ کھائیں۔ بہت زیادہ تکلیف ہو، تو ہرے دھنیے کا رس نکال کر اس میں پانی ملا کر غرارے کریں۔ چھوٹے بچوں کا منہ اندر سے سرخ ہو، جلن ہو، تو ہرے دھنیے کا پانی نکال کر منہ میں لگائیں۔ چھوٹے بچے غرارے نہیں کر سکتے تازہ رس لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔

پیٹ کے کیڑوں کے لیے:-
خشک دھنیا صاف کر کے باریک پیس کر رکھ لے۔ 12، 12 گرام کی پڑیاں باندھ لیں، ایک گلاس پانی میں ایک بڑا لیموں نچوڑیے، اس میں چینی ملائیے اور 12 گرام سفوف کھا کر یہ پانی پی لیجیے۔

ہرے دھنیے کی سینڈوچز: مرغن غذا کھانے سے جسم میں حدت پیدا ہو جاتی ہے۔ تبخیر معدہ کی شکایت ہو سکتی ہے۔ ایسے میں آپ ہرے، دھنیے کی سینڈوچز کھائیں۔ چار سلائس ڈبل روٹی کے لیے۔ 48 گرام ہرے دھنیے کے نرم و نازک پتے اور ٹہنیاں دھو کر باریک کاٹ لیں۔ اس پر آدھا چمچ چینی چھڑک دیں۔ سلائس پر دہی لگائیے اور چینی ملے پتے اس پر رکھیں۔ اس پر دوسرا سلائس رکھیں۔ اسی طرح چار سلائس بنا کر صبح ناشتہ میں کھائیے۔ اگر آپ روٹی کھاتے ہیں، تو سادہ روٹی پر دہی پھیلائیے، ہرا دھنیا ڈالیے، اس کا رول بنا کر رکھ لیجیے۔ اسے کھانے سے معدہ کی جلن دور ہو گی، بھوک لگے گی، پیٹ بوجھل نہیں ہو گا۔

ہرے دھنیے کی چٹنی: ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا دو کپ، سفید زیرہ دو چائے کے چمچ، نمک حسب ضرورت، ہری مرچیں 6 عدد، لال مرچ ثابت 6 عدد۔

ان سب کو پیس کر رکھ لیں۔ کھانے کے ساتھ رکھیے۔ ہاضمہ درست کرے گی۔ یہی چٹنی آپ دہی میں بھی ملا سکتے ہیں۔

دہی کا رائتہ:-
آدھا کلو دہی میں آپ تھوڑا سا نمک، پسی کالی مرچ، پسا ہوا سفید زیرہ ملا کر پھینٹ لیجیے، اب اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا ایک کپ ملائیے، ایک پیاز کاٹ کر ڈالیے، دو تین ہری مرچ کاٹ کر ملائیے، ایک ٹماٹر چوکور کاٹ کر ڈالیے۔ گرمیوں میں کھانے کے ساتھ یہ رائتہ ضرور رکھیں۔ آپ چاہیں تو اس میں آدھا کھیرا بھی چوکور ٹکڑے کاٹ کر ملا سکتی ہیں۔ اس سے ہاضمہ درست رہے گا۔

دھنیے کا تیل: دھنیے کا تیل دماغ کو ٹھنڈک دیتا ہے۔ گھر میں تیل بنانا چاہیں، تو آپ تلوں کے تیل میں بنا سکتی ہیں۔

ایک پاؤ خشک دھنیا باریک کوٹ لیں۔ ایک کلو تیل میں ڈالیے۔ بوتل شیشے کی ہونی چاہیے۔ اب اس بوتل کو آپ آسمان تلے رکھیں تاکہ دھوپ پڑتی رہے۔ اسے اٹھائیے نہیں۔ بارہ تیرہ دن گرمی کے موسم میں تیل تیار

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہو جائے گا۔ اب سردی میں بائیس دن رکھیں اور چھان لیں۔ جو لوگ دماغی کام کرتے ہوں، سر درد رہتا ہو، گرمی برداشت نہ ہو اور نیند نہ آتی ہو ان کے لئے یہ تیل مفید رہے گا۔

شربت۔دھنیا: تازہ ہرا دھنیا اچھی طرح دھوئیے۔ موٹی ٹہنیاں پھینک دیں اور نرم ٹہنیاں رہنے دیں۔ اب اس کا رس نکال لیں۔ تقریباً ایک کلو رس ہونا چاہیے، اس میں تین پاؤ چینی ڈالیں۔ ہلکی آنچ پر پکائیے۔ شربت گاڑھا ہو جائے، تو اُتار کر رکھ لیں۔ دھنیے کا خوش ذائقہ شربت تیار ہے۔ گرمی کے موسم میں اسے پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اسے آپ بچوں کو بھی دے سکتے ہیں اور خود بھی پئیں۔ نیند اچھی آئے گی اور ہاضمہ درست رہے گا۔

چھپاکی (الرجی) کے لیے شربت۔: ہرے دھنیے کا پانی ڈیڑھ پاؤ، عناب ایرانی چھٹانک بھر، چینی آدھا کلو۔ کسی اسٹین لیس اسٹیل یا شیشے کے برتن میں عناب اچھی طرح دھو کر بالکل خشک کر کے ہرے دھنیے کے پانی میں بھگو دیں۔ شام کو بھگوئیے اور صبح ہلکی آنچ پر جوش دیجیے۔ دو تین جوش آئیں، تو عناب نکال کر ہاتھ سے مسل کر ڈالیے، چینی ملائیے اور ہلکی آنچ پر پکائیے۔ شربت کی طرح ہو جائے، تو اُتار کر بوتلوں میں بھر لیں۔ صبح و شام یہ شربت عام شربتوں کی طرح پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

آدھے سر کا درد کا پرانا نسخہ:

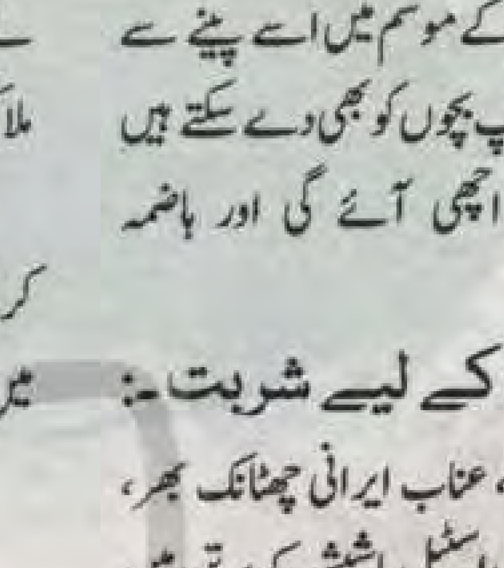
خشک دھنیا 9 گرام، اوسطوخودس 9 گرام، کالی مرچ 9 عدد لے کر باریک سردائی کی طرح پیس لیں۔ صبح نہار منہ پانی ملا کر پی لیں۔

تینوں چیزوں کو رات کو مٹی کے پیالے میں پانی ڈال کر بھگو دیں۔ صبح اسی پانی میں ملا کر پیس کر پی لیں۔ اس میں ٹھنڈا پانی ملا کر نہار منہ لیں،

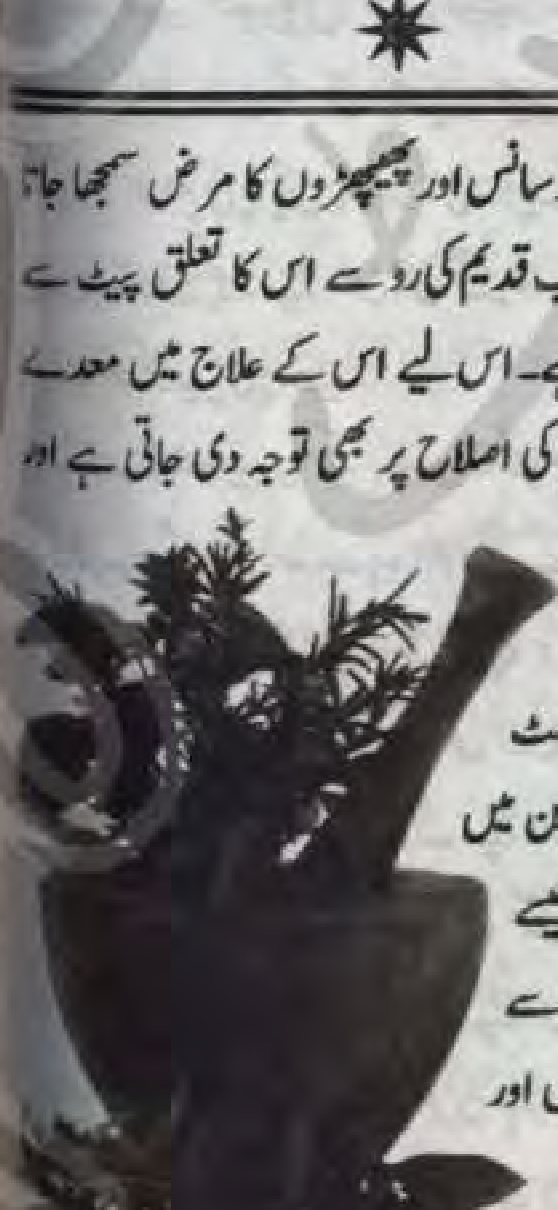
یہ نسخہ آدھے سر کے درد کے لیے مفید ہے۔

٭

جڑی بوٹی کے ذریعے دمے کا موثر علاج کیا جاسکتا ہے



دمے کو سانس اور پھیپھڑوں کا مرض سمجھا جاتا ہے، لیکن طب قدیم کی رو سے اس کا تعلق پیٹ سے بھی ہو سکتا ہے۔ اس لیے اس کے علاج میں معدے اور نظام ہضم کی اصلاح پر بھی توجہ دی جاتی ہے اور خاص طور پر قبض دور کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ کٹائی خرد جسے بھٹ کٹائی بھی کہتے ہیں ایک خاردار بوٹی ہے جو زمین میں پھیلی ہوتی ہے، اس کے پتے بینگن کے پتوں جیسے اور پھل بیر کی مانند گول ہوتے ہیں۔ اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے، مزاج گرم ہے، اسے صدیوں سے دمے کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔ پانچ یا سات گرام اس کی جڑ، پتوں اور پھلوں کے سفوف کا جوشاندہ دمے اور بلغمی کھانسی کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔



WWW.PAKSOCIETY.COM

دسترخوان

فلک ناز

لذیذ اور غذائیت سے بھرپور نئی ڈشز کی یہ ترکیبیں آپ کے دسترخوان کی رونق میں اضافہ کر دیں گی۔

عربی بریانی

اشیاء: چاول ایک کلو (بھگو دیں)، گوشت 2 کلو (بڑے ٹکڑے اُبال لیں)، چنے کی دال 1 پاؤ (اُبال لیں)، گھی آدھا کلو، ٹماٹر ڈیڑھ کلو (قتلے کر لیں)، پیاز 1 کلو (باریک کتر لیں)، آلو آدھا کلو (قتلے کر لیں)، لہسن 2 گٹھی (کوٹ لیں)، دار چینی 3 ٹکڑے، ادرک 2 چائے کے چمچ (پسا ہوا) سرخ مرچ 2 چائے کے چمچ (پسی ہوئی)، ہلدی 2 چائے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ، خشک لیموں 6 عدد (ٹکڑے کر لیں)، بادام 10 عدد (تل لیں) کشمش 3 چائے کے چمچ (تل لیں)

ترکیب: گوشت میں آدھا نمک، ہلدی اور لیموں ڈال کر اتنے پانی میں چڑھائیے کہ گل بھی جائے اور چاول پکانے کے لیے یخنی بھی بچے۔ گوشت پندرہ منٹ اُبل جائے تو لیموں کے ٹکڑے نکال لیں۔ گوشت گل جائے تو ہلکا سا تل لیں اور ایک پاؤ حصہ کچل کر

بریانی اسپیشل

ریشے ریشے کر لیں۔ گھی میں پیاز براؤن کر کے سارا کٹا اور پسا مسالہ ڈال کر بھون لیں اور آدھا حصہ نکال کر گوشت کے بڑے ٹکڑوں میں ملا لیں۔ باقی مسالے میں چاول، دال، کچلا ہوا گوشت، ٹماٹر، آلو اور یخنی ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیے۔ چاول گل جائیں تو میوہ جات شامل کر کے گوشت کے بڑے ٹکڑے اوپر سے جما کر دس سے پندرہ منٹ دم دے لیجیے۔ ڈش میں سلاد کے پتے بچھا کر سادے چاول ڈالیے اور گوشت کے ٹکڑے اوپر جما کر پیش کیجیے۔

مغلئی بریانی

اشیاء: بکرے کا گوشت آدھا کلو، نمک حسب ذائقہ، پسا ہوا ادرک لہسن 2 کھانے کے چمچ، پیاز (باریک کٹی ہوئی) تین عدد درمیانی، پسی ہوئی لال مرچ ڈیڑھ چائے کا چمچ، ثابت گرم مسالہ 2 کھانے کے چمچ، جائفل پسا ہوا آدھا چائے کا چمچ، جاوتری پسی ہوئی آدھا چائے کا چمچ، ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا) آدھی گٹھی، پودینہ (باریک کٹا ہوا) آدھی گٹھی، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) تین سے چار عدد، دہی آدھی پیالی، زردے کا رنگ چٹکی بھر، دودھ آدھی پیالی، چاول آدھا کلو، بناسپتی گھی آدھی پیالی۔

ترکیب: گوشت میں ثابت گرم

مسالہ ایک چمچ پسا ہوا ادرک لہسن اور ایک چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر دو پیالی پانی کے ساتھ اُبلنے رکھ دیں۔ پانی خشک ہو جائے اور گوشت گل جائے تو اُتار کر ایک طرف رکھ دیں۔ پین میں بناسپتی گھی ڈال کر 2 سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ آدھی پیاز علیحدہ نکال لیں اور بقیہ پیاز میں ادرک، لہسن، نمک، کالی مرچ، لال مرچ، جائفل، جاوتری اور دہی ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ اس میں اُبلا ہوا گوشت ڈال کر گھی علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ چاولوں کو ایک کنی اُبال کر پانی نتھار لیں اور بھنے ہوئے گوشت پر ڈال دیں۔ چاولوں کے اوپر کٹا ہوا ہرا مسالہ، تلی ہوئی پیاز اور گرم دودھ میں زعفران اور زردے کا رنگ ملا کر ڈال دیں۔ دس سے بارہ منٹ تک ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔

پسندے کی بریانی چٹنی کے ساتھ

اشیاء: چاول (دھو کر بھگو دیں) 1 کلو، پسندے کا گوشت 1 کلو، بناسپتی گھی ایک پاؤ، دہی ڈیڑھ پاؤ، دودھ آدھا پاؤ، پیاز 1 پاؤ، ادرک و لہسن پیسٹ 1 کھانے کا چمچ، کالا زیرہ 2 چائے کے چمچ، بڑی الائچی 3 عدد، زعفران تھوڑا سا، بادام پسے 1 کھانے کا چمچ، ناریل پسا 1 کھانے کا چمچ، ہری مرچ 5 عدد (ان کو کاٹ لیں)، نمک حسب ذائقہ۔

ترکیب: سب سے پہلے گوشت کے پسندے لے کر اس میں ادرک، لہسن، نمک لگا کر رکھ دیں۔ ایک دیگچی میں گھی گرم کر کے پیاز باریک کاٹ کر ڈالیں اور بادامی رنگ کے کر لیں۔ پھر پسے بادام ڈال کر 5 منٹ بھوننے کے بعد پسندے ڈال دیں۔ پھر 2 منٹ مزید بھوننے کے بعد دہی بھی شامل کر دیں اور اچھی طرح بھون لیں، ہری مرچیں بھی کاٹ کر ڈال دیں۔ اس کے بعد اسے پھر 1 منٹ بھوننے کے بعد ناریل (پسا ہوا) ڈال کر بھونیں۔ پھر 2 پیالی پانی ڈال کر گوشت گلنے کے لیے رکھ دیں۔ جب دیکھیں گوشت گل گیا اور پانی خشک ہو گیا تو چولہا بند کر دیں۔ اب ایک الگ دیگچی میں پانی، کالا زیرہ، الائچی، نمک (مرضی ہے ڈالیں یا نہیں ڈالیں) چاول ڈال کر اُبالنے کے لیے رکھ دیں۔ جب چاول ایک کنی پر آجائے تو چاول نتھار لیں۔ اب ایک دیگچی میں چاول اور پسندے کا مسالہ تہہ در تہہ رکھیں اوپر سے پسا ہوا زعفران بھی ڈال دیں اور دودھ بھی ڈال دیں اب چاول کو دم دے دیں۔ 15 منٹ کے بعد بریانی تیار ہے۔

حیدر آبادی چٹنی کے لیے

اشیاء: ٹماٹر 1 کلو، سرسوں کا تیل 1 پاؤ، لال مرچ پسی ہوئی ڈیڑھ کھانے کا چمچ، ہلدی ایک کھانے کا چمچ، لہسن پسا ڈیڑھ کھانے کا چمچ، ادرک پسا ہوا ایک کھانے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، سفید زیرہ ایک کھانے کا چمچ، کلونجی ایک چائے کا چمچ، سرخ مرچ ثابت 10 عدد، کری پتہ 20 سے 25 عدد، ہری مرچ 10 عدد۔

ترکیب: ٹماٹر کے چھلکے اُتار کر کاٹ لیں۔ پھر اس میں لہسن، ادرک، نمک، لال مرچ اور ہلدی ملا لیں۔ ایک الگ برتن لے کر سرسوں کا تیل لے کر اس میں ثابت لال مرچ، سفید زیرہ، کلونجی اور کری پتہ ڈال کر گرم کریں۔ گرم ہونے کے بعد اس میں ٹماٹر والا آمیزہ ڈال دیں۔ اس کو آدھے گھنٹے کے لیے پکنے دیں۔ جب چٹنی کی طرح ہو جائے اور تیل نکل آئے تو اُتار لیں۔ پھر اس میں ہری مرچ کاٹ کر ڈال دیں۔ یہ چٹنی تیار ہے۔ گرم چٹنی کو ٹھنڈا کر کے بوتل میں بھر لیں۔ اس کو پسندے کی بریانی کے ساتھ پیش کریں۔

مدراسی بریانی

اشیاء: (قورمہ کے لیے) گوشت 1 کلو، دہی 1 پاؤ، پیاز 1 پاؤ (دھنیا، پودینہ، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، گرم مسالہ، ریفائنڈ سالٹ، ادرک لہسن پسے ہوئے حسب ضرورت۔

اشیاء چاولوں کے لیے: چاول ایک کلو، زردے کا رنگ حسب ضرورت، دودھ یا پانی زردہ رنگ گھولنے کے لیے، لیموں ایک عدد، گرم مسالہ، ذرا سا۔

ترکیب: گوشت صاف کر کے اس کے ٹکڑے کر لیں۔ پھر ایک پتیلی میں گھی ڈال کر براؤن کر لیں۔ اب گوشت ڈال کر تمام مسالہ ڈالیں پھر گلنے کے لیے پانی ڈال دیں۔ گلنے پر بھونیں پھر دہی ڈال کر مزید بھونیں۔ گرم مسالہ اور پیاز ڈال کر بھونیں اور پھر اس میں قورمہ کا مسالہ ڈال کر اچھی طرح بھون کر قورمہ تیار کر لیں۔ چاول صاف کر کے بھگو دیں پھر ان کو اُبالتے وقت تھوڑا سا نمک اور سفید زیرہ بھی ڈال دیں۔ ایک پتیلی میں پہلے چاولوں کی تہہ لگائیں پھر قورمے کی اس طرح دو تین تہہ لگائیں۔ دودھ یا پانی میں زردہ گھول کر چاروں طرف چھڑک دیں اور ایک لیموں کا رس بھی چھڑک دیں پھر بریانی کو دم پر رکھ دیں 15 سے 20 منٹ تک مزیدار مدراسی بریانی تیار ہو گی۔

ویجیٹیبل پنچ رنگ بریانی

اشیاء: چاول (اُبلے ہوئے) 3 پیالی، پیاز (باریک کٹی ہوئی) 2 عدد درمیانی، آلو (چوکور ٹکڑے کٹے ہوئے) 2 عدد درمیانے، گاجر (چوکور ٹکڑے کٹے ہوئے) 2 عدد درمیانے، مٹر 1 پیالی، شملہ مرچ (چوکور ٹکڑے کٹے ہوئے) 2 عدد درمیانی، ٹماٹر (چوکور ٹکڑے کٹے ہوئے) 2 عدد درمیانے، پھلیاں (چھوٹے ٹکڑے کی ہوئی) آدھی پیالی، نمک حسب ذائقہ، لہسن کے جوے 4 سے 6 عدد، سفید زیرہ 1 کھانے کا چمچ، پسا ہوا ناریل 2 کھانے کے چمچ، لال مرچ پسی ہوئی 1 کھانے کا چمچ، ہلدی 1 چائے کا چمچ، بڑی ہری مرچیں 2 سے 3 عدد، کوکنگ آئل آدھی پیالی۔

ترکیب: لہسن، زیرہ اور ہری مرچوں کو موٹا موٹا کچل لیں، اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور ناریل ملا لیں۔ پین میں کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ ہلکا سا گرم کریں اور پیاز کو سنہر افرائی کریں۔ پسا ہوا مسالہ ڈال کر بھونیں، درمیان میں ہلکا ہلکا پانی کا چھینٹا دیتے جائیں اور خوشبو آنے تک بھونیں، آلو، گاجر، پھلیاں اور مٹر ڈال کر ملائیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھکن ڈھک دیں۔ پانی خشک ہو جائے اور سبزیاں ادھ گلی ہو جائیں تو ٹماٹر اور شملہ مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر چار سے پانچ منٹ ڈھک کر پکا لیں۔ پین کو ہلکا سا چکنا کر کے اُبلے ہوئے چاول ڈالیں اور اس پر پکی ہوئی سبزیاں ڈال کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ دیں۔ ڈش میں نکالتے ہوئے اچھی طرح ملا کر نکالیں، سلاد، رائتے اور چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

چٹ پٹی مسالہ دار بریانی

اشیاء: مرغی آدھا کلو، پیاز 2 عدد، ادرک 1 چائے کا چمچ، دہی 1 کپ، گرم مسالہ 1 چائے کا چمچ، لہسن 1 چائے کا چمچ، نمک آدھا چائے کا چمچ، لال مرچ 2 چائے کے چمچ، آلو بخارے 4 تا 6 عدد، کوکنگ آئل (ایک کپ)، ہلدی ایک چوتھائی چائے کا چمچ، ہرا دھنیا آدھا گڈی، لیموں کا رس 2 کھانے کے چمچ، پودینہ آدھی گڈی، زردے کا رنگ حسب ضرورت، بریانی ایسنس چند قطرے، چاول آدھا کلو، نمک 2 چائے کے چمچ، ثابت گرم مسالہ حسب ضرورت، پانی میں نمک گرم مسالہ ڈال کر پکائیں پھر چاول 1 کنی ابال لیں۔

ترکیب: آئل گرم کریں۔ پیاز فرائی کر لیں پھر مرغی، ادرک، لہسن، لال مرچ، گرم مسالہ، نمک، ہلدی ڈال کر بھونیں اور پکائیں۔ جب مرغی تھوڑی گل جائے تو دہی ڈال کر بھون لیں پھر دم پر رکھ دیں۔ اب لیموں کا رس ہرا دھنیا، ہری مرچ ڈالیں اور چاول ڈال دیں پھر مرغی پھر چاول ڈال کر زردے کا رنگ اور بریانی ڈال دیں۔ 3 منٹ تک تیز آنچ پر رکھیں پھر 5 منٹ ہلکی آنچ پر رکھیں۔ مزیدار چکن بریانی سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

جلد و بالوں کے مسائل

اس کالم میں جلد اور بالوں کے مسائل کا حل پیش کیا جاتا ہے۔ قارئین اپنے خطوط اس پتے پر بھیج سکتے ہیں۔

جلد اور بالوں کے مسائل۔ معرفت روحانی ڈائجسٹ D-1/7-1 ناظم آباد کراچی 74600

حکیم عادل اسمٰعیل

چکنی جلد

سوال: میری عمر 20 سال ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ...ورت چہرے سے نوازا ہے مگر چکنی جلد کی وجہ سے پریشان ہوں، میرا بہت دل چاہتا ہے کہ میں ماسک ...۔ کوئی دیسی نسخہ ہو تو بتایئے۔

(شگفتہ امتیاز۔ کراچی)

جواب: چکنی جلد کے لیے بیسن ...نا چیز ہے۔ آپ روزانہ بیسن سے منہ ...کریں۔ ٹماٹر کا ماسک اچھا ہوتا ہے۔ ...تازہ سرخ ٹماٹر کو چھیل کر باریک کیجیے۔ ...دام پیس کر ٹماٹر میں ملایئے۔ اس ماسک ...ے پر لگا کر 15 سے 20 منٹ کے ...ٹھ جایئے۔ پھر نیم گرم پانی سے منہ ...یجیے۔ ٹھنڈے دودھ میں روئی بھگو کر چہرہ صاف کیجیے۔

مضبوط بال

سوال: میرے بال بہت کمزور ہیں اور تیزی سے گر ...تے ہیں۔ بہت سے تیل اور شیمپو استعمال کیے مگر ...نہیں ہوا۔

(ندا مہتاب۔ لاہور)

جواب: روغن بادام، دودھ اور انڈہ بالوں کی مضبوطی کے لیے بہترین غذائی اشیاء ہیں۔ آپ ہفتے میں 2 مرتبہ انڈے اور دودھ سے بال دھوئیں اور روزانہ رات کو روغن بادام کی سر پر اچھی طرح مالش کریں۔

چکنے بال

سوال: میرے بال لمبے اور گھنے تو ہیں مگر ان میں چکناہٹ بہت ہے۔ بال دھونے کے کچھ دیر بعد ہی ایسا لگتا ہے کہ خوب سارا تیل بالوں میں لگالیا ہے۔ بعض اوقات بالوں کی چکناہٹ کی وجہ سے پیشانی اور چہرہ بھی چکنا ہو جاتا ہے۔

(سعید احمد، ملتان)

جواب: اگر آپ اپنے بالوں کو روزانہ نہ دھوئیں اور یہ سیدھے اور چکنے دکھائی دیں تو یہ چکنی قسم کے بال ہیں۔ بعض اوقات یہ چھونے سے پھسلنے والے اور صاف محسوس ہوتے ہیں۔ جب ان بالوں کو پوری طرح سے دھویا نہ گیا ہو اور ان کو خشک کیا جائے تو یہ مشکل سے ترتیب میں آئیں گے اور (اگر کچھ ترتیب میں آجائیں) تو یہ ترتیب زیادہ دیر تک قائم نہیں رہے گی۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

لیکن چکنے بالوں کا اچھی طرح سے خیال رکھا جائے تو یہ واقعی چمکیلے اور صحت مند دکھائی دیتے ہیں۔ اکثر 13 سال سے اُنیس سال تک کے بچوں کے بال چکنے اور چمکدار ہوتے ہیں کیونکہ (اس عمر میں) ان کے ہارمون زیادہ بنتے ہیں، لیکن جوں جوں یہ بڑے ہوتے جاتے ہیں، اکثر چکناہٹ غائب ہونے لگتی ہے۔ آپ مہندی کے پاؤڈر میں ایک لیموں نچوڑ کر اُسے بالوں میں اچھی طرح لگالیں، اور پھر آدھا گھنٹہ کے بعد سر دھولیں۔ ہفتہ میں ایک دن ایسا کیجیے، چند ہی ہفتوں میں آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔

نکھرا چہرہ

سوال: میرا چہرہ خشک اور جلد بے رونق ہے۔ ہلکی ہلکی جھریاں پڑی ہوئی ہیں، اوپر کے ہونٹ پر رواں بھی ہے۔ آپ کوئی گھریلو نسخہ بتائیے۔

(آمنہ اسلم۔ ملتان)

جواب: کیلے کا چوتھائی حصہ چمچ سے کچل کر اس میں آدھا چمچ شہد ملایئے اور چوتھائی حصہ زیتون کا تیل ملا کر چہرے پر لگایئے۔ پندرہ منٹ بعد صاف کرکے بیسن سے منہ دھولیجیے۔ ہفتے میں دو مرتبہ یہ عمل کیجیے۔ چہرے پر روؤں کے لیے مٹھی بھر آٹے میں ذرا سا نمک اور زیتون یا ناریل کا تیل ملا کر سخت گولا بنائیں۔ اسے دس سے پندرہ منٹ تک آہستہ آہستہ ملیے۔ اگلے دن تازہ آٹا لے کر پھر بنایئے۔ دو تین ہفتے اسی طرح کیجیے، رواں کم ہو جائے گا۔

چھائیاں

سوال: میری شادی کو 3 سال ہوگئے ہیں۔ پہلے بچے کی پیدائش کے بعد میرے چہرے پر چھائیاں پڑ گئیں۔ عجیب طرح کا چہرہ ہوگیا، بہت برا لگتا ہے۔

(عائشہ شاہد۔ کراچی)

جواب: حمل کے دوران اور بچے کو دودھ پلاتے وقت بھی عموماً خواتین کے چہرے پر دھبے نظر آتے ہیں۔ یہ دھبے سیاہی مائل بھورے یا گہتھئی رنگ کے ہوتے ہیں۔ جگر کی خرابی، لیکوریا، خون کی کمی، زیادہ میک اپ کرنے، خصوصاً حمل کے دوران اور زچگی کے بعد یہ شکایت ہوتی ہے۔ دھوپ میں زیادہ دیر گھومنے پھرنے سے بھی خواتین کے چہرے پر چھائیاں پڑ جاتی ہیں۔ اسی طرح بال رنگنے سے بھی بعض اوقات جلد پر منفی اثر پڑتا ہے۔ آپ پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے۔ دن میں 8 سے 10 گلاس پانی پینے سے فرق پڑتا ہے۔ سنگترے یا کینو کے چھلکے میں وٹامن، فولاد، تانبا، پروٹین، سوڈیم، کیلشیم اور فولک ایسڈ جیسے عناصر ہوتے ہیں یہ جلد کو تازگی دیتے ہیں نیز دھبے اور چھائیاں دور کرتے ہیں۔ باریک کٹے ہوئے چھلکے سکھا کر پیس لیں۔ ایک چمچ عرق گلاب میں ملا کر چہرے پر لگایئے کم از کم آدھا گھنٹے بعد منہ دھولیجیے۔

بھورے تل

سوال: میرے چہرے پر بھورے تل بہت برے لگتے ہیں۔ انہیں ختم کرنے کے لیے کوئی حل بتایئے۔

(نائلہ ریاض۔ لاہور)

جواب: ایک مولی اچھی طرح دھو کر کدوکش کیجیے اور پھر اس کا ایک چمچ رس نکالیے۔ اس میں ایک چمچ لیموں کا رس اور ایک چمچ دہی ملا کر آمیزہ تیار کیجیے۔ اسے 10 منٹ کے لیے رکھ دیجیے۔ پھر چہرے پر اچھی طرح لگایئے اور 15 سے 20 منٹ بعد کسی معیاری صابن سے منہ دھولیجیے۔ ہفتہ میں یہ عمل ایک مرتبہ کیجیے۔

❋

نانی اماں کی ڈائری

❋... بعض مرتبہ شیشے کی کوئی تنگ منہ کی بوتل بہت خوبصورت ہوتی ہے جسے رکھنے کو دل چاہتا ہے، لیکن اس کی صفائی سر درد بن جاتی ہے۔ انڈے کے چھلکے سکھا کر ہاتھ سے توڑ کر رکھ لیں۔ آپ اس میں ٹوٹے ہوئے چھلکے اور نمک ڈال کر گرم پانی ڈالیں۔ دھوپ میں رکھ دیں۔ ایک دو گھنٹے بعد اسے اٹھا کر ہلائیں۔ چھلکے نکال لیں اور بوتل کو ڈیٹرجنٹ پاؤڈر سے دھو کر رکھ لیں۔ بوتل بالکل صاف ہو جائے گی۔

❋... ہاتھوں کی رنگت سفید کرنے کے لیے ان پر تھوڑی سی چینی اور لیموں کا رس ملا کر لگایا جائے۔ اس ترکیب سے ہاتھ نرم اور سفید ہو جائیں گے اور خوبصورت دکھائی دیں گے۔

❋.... اگر مسوڑھوں سے خون آرہا ہو تو سرسوں کے تیل میں نمک ملا کر دانتوں پر روز ملیں۔ خون بند ہو جائے گا اور دانت بھی چمکنے لگیں گے۔ جامن کی خشک چھال کو پیس کر اس کا سفوف منجن کی طرح استعمال کرنے سے مسوڑھے صحت مند ہو جاتے ہیں۔

❋.... سالن میں نمک تیز ہو جائے تو آٹے کا پیڑا لیں۔ پانی کی مدد سے اسے ہاتھ پر رکھ کر چپٹا سا کرلیں۔ جیسے آپ شامی کباب بناتی ہیں ایسی شکل بنائیں۔ خشکی آٹے پر نہ لگائیں۔ بلکہ پانی میں انگلیاں ڈبو کر گیلے ہاتھ سے ٹکیہ بنائیں۔ ہتھیلی پر رکھ کر کانٹے سے نشان لگائیں اور پھر اسے ہانڈی میں احتیاط سے ڈال دیں۔

❋.... بعض اوقات مرچیں ہنڈیا میں ملاتے وقت ہاتھوں میں لگ جاتی ہیں جس سے ہاتھوں پر کافی جلن ہوتی ہے۔ اس جلن کو دور کرنے کے لیے تھوڑا سا نیل پانی میں ملا کر ہاتھوں پر لگا لیا جائے اور پانچ منٹ بعد دھو لیا جائے۔ ☆.... تربوز کے (24 گرام) بیج رات کو پانی میں بھگو کر صبح ان کی "سردائی" بنا کر پی لی جائے ہفتہ بھر استعمال سے قلب کی گرمی دور ہو جاتی ہے۔

❋.... سالن میں مرچ تیز ہو جائے تو بڑی مشکل ہوتی ہے۔ ایسے میں آپ دہی یا ٹماٹر ڈالیں تاکہ مرچ کی تیزی کم ہو جائے۔ دہی سے مرچوں کی تیزی ختم ہوتی ہے۔ بہت تیز مرچ ہے تو گھی نتھار لیں۔ دوسرا گھی ڈال کر مسالہ اور گوشت ڈالیں، پھر ٹماٹر ڈال کر بھون لیں۔ نتھرا ہوا گھی دوسری ہانڈی کے کام آسکتا ہے۔ دہی میں ایک چمچ چینی ملا کر پھینٹ لیں۔

❋.... سالن بھونتے میں جل جائے تو آپ اوپر اوپر سے بوٹیاں اور مسالہ نکال لیں۔ دوسری ہانڈی میں گھی ڈال کر پیاز سرخ کریں۔ مسالہ اور بوٹیاں ڈال کر آدھا کپ دودھ ڈال دیں۔ جلنے کی بو نہیں آئے گی۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

❄.... آٹے کا کنستر ڈھانک کر خشک جگہ رکھیں۔ اس طرح کیڑے نہیں پڑتے۔ تیز پات کے پتے لے کر باریک ڈھیلی پوٹلی میں باندھ کر آٹے میں رکھیں۔ سیاہ زیرہ لے کر موٹا موٹا کاٹ لیں۔ اس میں نمک پسا ہوا ملا کر ذرا سا پانی ملا کر ٹکیہ سی بنالیں۔ خشک کر کے آٹے میں رکھیں، کیڑا نہیں لگے گا۔

❄.... تنور والے آٹا گوندھ کر اس پر گھی یا مکھن کا چکنا ہاتھ پھیر دیتے ہیں اور گیلا کپڑا نچوڑ کر آٹے پر بار بار رکھتے ہیں۔ اس طرح آٹا خمیر نہیں ہوتا۔ مٹی کے کونڈے میں آٹا گوندھ کر کچی گیلی زمین پر رکھنے سے آٹا ٹھیک رہتا ہے۔ فریج میں آٹا گرمی کے دنوں میں دو تین دن سے زیادہ نہ رکھیں۔ اس کی روٹی پھر صحیح نہیں پکے گی۔

❄.... جھاڑو کا برش سیدھا رکھیں اور اسے پانی اور فینائل سے آٹھ دن بعد دھو لیا کریں۔ گندگی اور میل صاف ہوگا۔ جھاڑو دھو کر کھڑی نہ کریں۔ اس کی تیلیاں مڑ جائیں گی بلکہ فرش پر ڈال دیں۔ جھاڑو کی تیلیاں خراب نہیں ہوں گی۔ فرش زیادہ گندا ہو تو آپ جھاڑو بھگو کر صاف کریں ساری مٹی جھاڑو میں آجائے گی۔ اسے پھر دوبارہ دھو لیں۔ جھاڑو ڈوری سے کس کر باندھیں۔ جھاڑو دینے میں بھی آسانی رہے گی۔ نئی جھاڑو کی نرم تیلیاں آگے سے پکڑ کر قینچی سے کاٹ دیں۔ اس طرح صفائی کرنے میں بہت آسانی ہوگی۔ نرم تیلیوں سے صفائی نہیں ہوتی ہے۔

❄.... دروازوں کے قبضوں میں تھوڑا سا سلائی مشین میں ڈالنے والا تیل لگائیں۔ دروازہ بند کرنے سے جو آواز آتی ہے وہ بند ہو جائے گی۔ دروازے کی کنڈی سخت ہو جائے تو بند کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ آپ کنڈی کے دونوں حصوں پر سلائی مشین والا تیل مل دیں، ٹھیک ہو جائے گی۔

❄.... بارش میں تالا لگا رہے تو زنگ لگ جاتا ہے۔ سرسوں کا تیل کپڑے پر لگا کر اوپر سے صاف کریں۔ پھر مٹی کا تیل لگا کر کپڑے سے پونچھ دیں۔ چابی پر بھی تھوڑا سا تیل لگائیں۔ تالا کھول کر سیدھا رکھیں۔ تاکہ جو بھی پانی ہو وہ نکل جائے۔ مٹی کا تیل نہ ہو تو سلائی مشین کے تیل سے خوب صاف کر لیں۔ تیل سے زنگ نہیں لگے گا اور تالے ٹھیک رہیں گے۔

❄.... کپڑے دھونے کا سوڈا مٹھی بھر سنک کے سوراخوں میں ڈالیں اور اوپر سے گرم کھولتا ہوا پانی ڈھیر سارا ڈالیں۔ چکنائی صاف ہوگی اور سنک ٹھیک ہو جائے گا۔ سینک میں چائے کی پتی، چاول اور دوسرا کوڑا وغیرہ نہ ڈالیں۔ ایک پیالہ علیحدہ رکھ لیں جس میں پلیٹوں کی جھوٹن ڈالتے جائیں۔ اس طرح احتیاط کرنے سے سنک بند نہیں ہوتا اور نہ گٹر بند ہوتا ہے۔

❄.... ہچکیاں آرہی ہوں تو منہ کھول کر گہرے گہرے سانس لیں اور کافی سارا پانی پئیں۔ ہچکیاں بند ہو جائیں گی۔

❄.... حلوہ بناتے وقت سوجی میں گھی ایک ہی بار ڈالیں، کیونکہ کچا گھی سوجی کے ذائقے کو خراب کرتا ہے۔

❄.... سانولے رنگ کو گورا کرنے کے لیے ایک انڈہ، ایک تولہ دودھ اور تھوڑے سے خالص شہد کا مکسچر تیار کریں اور روز صبح و شام چہرے پر ملیں آدھے گھنٹے بعد منہ دھو لیں۔

❄.... اگر کپڑے پر پینٹ کا دھبہ پڑ جائے تو متاثرہ حصے کو مٹی کے تیل یا تارپین کے تیل سے ملیں پھر پانی صابن سے دھو لیں۔ دھبہ صاف ہو جائے گا۔

❄

سبزیاں اور پھل، جلد رکھیں کومل

کنول بانو

روز نہ سہی لیکن کبھی ایسا بھی ہوتا ہوگا کہ آپ صبح بیدار ہوئیں آئینے کے سامنے کھڑی ہوئیں اور سوچا...

کاش! میرا رنگ اور صاف ہو جائے، میرے چہرے پر یہ جو کہیں کہیں داغ سے ہیں یہ ہمیشہ کے لیے غائب ہو جائیں۔ آنکھوں کے گرد نمایاں ہونے والے حلقے اور لکیریں کچھ تو کم ہو جائیں، گال کے اطراف کی جھائیاں اتنی تو کم ہوں کہ دن میں غیر ضروری فیس پاؤڈر کی تہہ نہ جمانی پڑے۔ اُف! یہ گرتے ہوئے بال کیا کروں ان کا...؟

اور کبھی کبھار نکل آنے والے دانے ان سے مکمل نجات آخر کب ملے گی...؟

جب تک آپ آئینے کے سامنے کھڑی رہیں گی یہ خواہشات ناتمام بڑھتی ہی جائیں گی اور بالآخر آپ کو منہ پر پانی کے چھینٹے مار کر آنکھیں کھولنی پڑیں گی۔

قدرت کے خزانے نے آپ کے کچن شیلف یا پھر فریج کے پھلوں والے خانے میں ان خواہشات ناتمام کو تمام کرنے کا انتظار کر رکھا ہے۔ ایسی بہت سی غذائیں جو اچھی صحت کے لیے بھرپور تسلیم کی جاتی ہیں ان کا بیرونی استعمال جلد اور بالوں کو نئی

تازگی و رعنائی بخش سکتا ہے اور ان کے مسائل کا خاتمہ ہو سکتا ہے۔

حلوہ کدّو:

یہ شمالی امریکیوں کی مرغوب غذا ہونے کے ساتھ انگریزوں کے ایک تہوار Halloween کی یاد بھی دلاتا ہے۔ قدرت نے اس پھل یا سبزی میں غذائیت کا بھرپور خزانہ پوشیدہ رکھا ہے۔ اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس، بیٹا کیروٹین، وٹامن اے اور سی، زنک اور ایلفا ہائیڈروکسی ایسڈز (AHAs) جلد کی اندرونی و بیرونی شادابی میں اضافہ کرتے ہیں۔ حلوہ کدّو کے گودے میں خشک اور بے رونق جلد کو نئی زندگی دینے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔

جلد کو کیل مہاسوں اور دانوں سے پہنچنے والے نقصان سے نجات ملتی ہے اس کے گودے کو اچھی طرح میش کر کے چہرے پر لگایا جائے اور خشک ہونے پر نیم گرم پانی سے چہرہ دھویا جائے تو حساس اور مہاسوں والی جلد کو آرام ملتا ہے۔

فیس اسکرب:

حلوہ کدّو کا گودا پانچ کھانے کے چمچ، تین کھانے کے چمچ براؤن شکر اور آدھا چائے کا چمچ حلوہ کدّو کے بیجوں کا تیل ملا کر گاڑھا پیسٹ بنالیں۔ اس آمیزے کو چہرے پر لگا کر تین منٹ تک ہلکے ہاتھوں سے دائروں کی حرکت میں جلد کا مساج کریں پھر نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔

یہ فیس اسکرب جلد کی گہرائی تک صفائی کر کے مسامات سے میل کچیل صاف کر دیتا ہے۔

فیس ماسک:

آدھا پیالی پپیتے کا گودا، آدھی پیالی حلوہ کدو کا گودا، انہیں ایک ساتھ اچھی طرح میش کریں ایک انڈا بھی ملائیں۔ اس پیسٹ کو چہرے پر لگا کر دس منٹ تک چھوڑ دیں۔ نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔ چہرہ چمک اٹھے گا۔

ہیئر ماسک:

آدھی پیالی حلوہ کدّو کا گودا، آدھی پیالی میش اواکاڈو اور دو کھانے کے چمچ کوکونٹ ملک (پسے ہوئے ناریل کو تھوڑے سے پانی کے ساتھ گرائنڈ کرلیں) ملا کر پیسٹ بنالیں۔ بالوں میں لگا کر کنگھا پھیر دیں پندرہ منٹ بعد بال دھولیں۔ بالوں کے حجم میں اضافہ ہوگا اور ان کی قدرتی چمک لوٹ آئے گی۔

فیس ماسک:

حلوہ کدّو کا ایک ٹکڑا لے کر میش کرلیں اس میں ایک کھانے کا چمچ شہد اور ایک کھانے کا چمچ سوکھا دودھ ملا کر پیسٹ بنالیں۔ چہرے اور گردن کی کلینزنگ کے بعد یہ ماسک بیس منٹ لگا رہنے دیں نیم گرم پانی سے دھولیں۔

کیلا:

کیلے کے گودے میں پایا جانے والا اینٹی آکسیڈنٹ Lutein جلد کو نرم و ملائم کرتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس، منرلز، پوٹاشیم، وٹامن بی اور تین اقسام کی قدرتی شکر، سکروز، فرکٹوز اور گلوکوز کی وجہ سے یہ بھرپور غذائیت والے پھلوں میں شامل ہے۔ ایکنی، دانوں، نشانات اور چہرے پر سورج کی تپش سے ظاہر ہونے والی سرخی کے لیے کیلے کو جادوئی دوا کہا جائے تو غلط نہیں ہوگا۔

خشک جلد کے لیے آدھا کیلے کا گودا، ایک انڈے کی سفیدی اور ایک کھانے کا چمچ اراروٹ اچھی طرح ملا کر پیسٹ بنالیں۔ چہرے پر تیس منٹ لگا رہنے دیں۔

فیس ٹائٹننگ ماسک:

آدھے کیلے کا گودا، ایک انڈے کی سفیدی، ایک چائے کا چمچ اراروٹ اور ایک چوتھائی چائے کا چمچ شہد، تمام اجزاء کو بلینڈ کر کے چہرے اور گردن پر لگائیں۔ سکون سے کہیں لیٹ جائیں اور آنکھیں بند کر کے ان پر کھیرے یا آلو کے رس میں بھیگے ہوئے آئی پیڈ رکھ لیں۔ تیس منٹ بعد چہرہ نیم گرم پانی سے دھولیں، جلد میں کھنچاؤ آجائے گا۔

✻ دو کھانے کے چمچ کیلے کا گودا، ایک کھانے کا چمچ دودھ، ایک چائے کا چمچ بادام کا پاؤڈر اور ایک انڈے کی پھینٹی ہوئی سفیدی یہ تمام اجزاء ملا کر پیسٹ بنالیں اور غسل سے پہلے چہرے اور گردن پر لگا کر بیس منٹ چھوڑ دیں۔ ٹھنڈے پانی سے چہرہ اور گردن دھو کر گلاب کے عرق کا اسپرے کرلیں۔

ہیئر ماسک:

ایک عدد کیلے کا گودا، دو چائے کے چمچ میتھی دانے کا پیسٹ (نیم گرم پانی میں بھگو کر بلینڈر میں بلینڈ کرلیں) آدھا چائے کا چمچ شہد اور آدھی پیالی دہی ان تمام اجزاء کو ملا کر سر کی کھال پر لگائیں تقریباً تیس منٹ بعد بالوں کو پانی سے دھو کر شیمپو کرلیں۔

✻ ایک عدد کیلے کا گودا، آدھی پیالی دہی، ایک کھانے کا چمچ لیموں کا عرق، ایک انڈے کی زردی ملا کر بالوں کی جڑوں اور سر کی کھال پر ملیں۔ آدھے گھنٹے بعد بال کسی شیمپو سے دھولیں۔ جب بالوں کا اضافی پانی نکل جائے اور بال نم رہ جائیں تو آدھی پیالی پانی میں تین کھانے کے چمچ سفید سرکہ ملا کر بالوں کی جڑوں میں مساج کریں۔ بالوں کے کچھ قدرتی اجزاء سر کی کھال سے روغن ختم ہونے کی صورت میں ضائع ہو جاتے ہیں اس عمل سے بحال ہونے لگتے ہیں۔ ہفتے میں دو بار یہ ہیئر ماسک اور سرکہ پانی لگائیں۔

ہینڈ کریم:

ایک عدد کیلے کا گودا، ایک چائے کا چمچ شہد، ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس اور ایک کھانے کا چمچ مارجرین ملا کر پیسٹ بنالیں۔ اس پیسٹ کو ایک ایئر ٹائٹ بوتل میں محفوظ کر کے ریفریجریٹر میں رکھیں اور بطور ہینڈ کریم استعمال کریں اسے لگانے کے دو گھنٹے بعد ہاتھ دھوئیں سردیوں میں ہونے والی خشکی سے نجات مل جائے گی۔ ہاتھ نرم و ملائم ہو جائیں گے۔

جھائیوں کے لیے فیس پیک:

ایک کیلے کے گودے کو پودینے کی کچھ پتیوں کے ساتھ بلینڈ کر کے چہرے پر لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد ہلکے گرم پانی سے چہرہ دھوئیں، یہ فیس پیک روزانہ لگائیں یہ جھائیوں کو بتدریج ختم کر دے گا۔

✻ ایک کیلے کے گودے میں ایک کھانے کا چمچ کچا دودھ اور آدھے ٹماٹر کا گودا ملا کر پورے چہرے اور گردن پر لگائیں تیس منٹ بعد چہرہ پانی سے دھولیں۔ یہ ماسک روزانہ استعمال کرنے سے جھائیوں میں نمایاں کمی آتی ہے۔

گلو ماسک:

آدھے کیلے کا گودا، ایک چوتھائی چائے کا چمچ گلیسرین، ایک چوتھائی چائے کا چمچ شہد اور آدھا چائے کا چمچ اراروٹ ملا کر چہرے پر لگائیں۔ بیس منٹ بعد ہلکے ہاتھ سے مساج کریں اور چہرہ نیم گرم پانی سے دھولیں۔

✸

عظیمی کی ہوم ڈیلیوری اسکیم

عظیمی کی مصنوعات مثلاً وزن کم کرنے کے لیے مہزلین ہربل ٹیبلیٹ، سن ریز ہربل شیمپو، شہد، بالوں کے لیے ہربل آئل، رنگ گورا کرنے والی ہربل کریم شین سم اور دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیلیوری اسکیم کے تحت گھر بیٹھے حاصل کی جا سکتی ہیں۔

مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے:

021-36604127

WWW.PAKSOCIETY.COM

ماؤں کے لیے بطور خاص

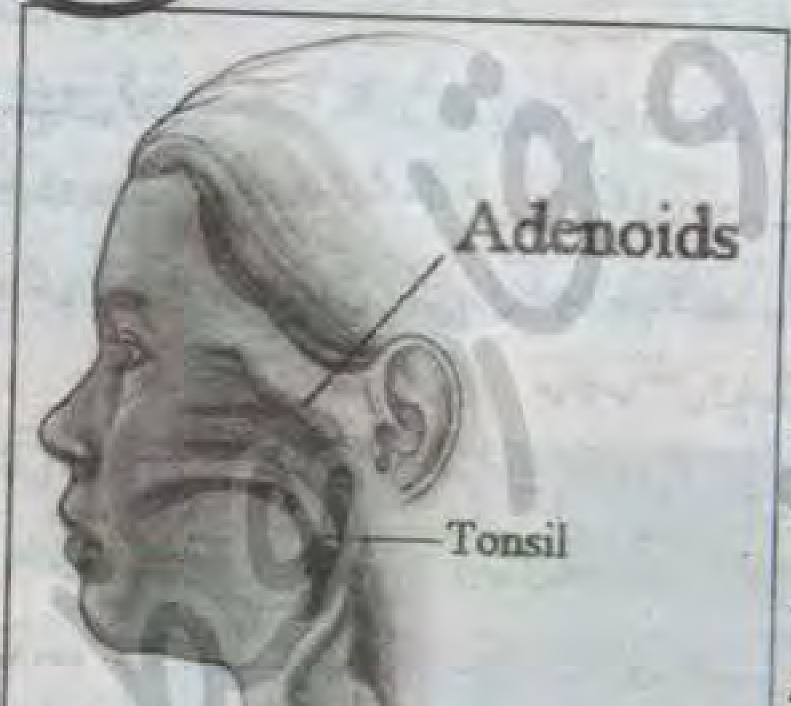
ایڈینائیڈز

سائنا سائٹس

ایڈینائیڈ بچوں میں قدرت کی طرف سے بنایا گیا ایک مضبوط مدافعتی نظام ہے لیکن بعض حالات میں Adenoid ناک کے پچھلے حصے میں ٹشوز کے اکٹھے ہو جانے کی وجہ سے سانس لینے اور سننے میں دقت کا باعث ثابت ہوتے ہیں۔ یہ دو سوجے ہوئے حصوں کی طرح ناک اور حلق کی پشت پر ہوتے ہیں۔ یہ سفید خلیات پر مشتمل ہوتے ہیں۔ جب بیرونی وائرس اور جراثیم ناک اور حلق کے راستے جسم میں داخل ہونے کی کوشش کرتے ہیں تو یہ مدافعتی نظام ان کی راہ میں دیوار بن جاتا ہے۔ یہ وائرس اور جراثیم کو اپنے آپ میں الجھا کر انہیں تباہ کر دیتے ہیں۔

ان کی موجودگی بچپن میں بہت ضروری ہوتی ہے۔ جب بچے سال میں چھ سات مرتبہ ٹھنڈ کا شکار ہو جاتے ہیں اور انہیں سانسوں کی تکلیف ہوتی ہے اس وقت یہ غدود بیماری کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔

پانچ برس کی عمر میں یہ غدود سکڑنا شروع ہو جاتے ہیں اور جوانی تک پہنچتے پہنچتے یہ تقریباً غائب ہو جاتے ہیں۔ ان غدود میں انفیکشن کا اظہار ان میں ورم ہونے سے ہوتا ہے۔ چند بچوں میں یہ سوجن اتنی زیادہ ہو جاتی ہے کہ حلق کا راستہ بند ہونے لگتا ہے اور اس کے ساتھ دوسری علامات ظاہر ہوتی ہیں پھر جب انفیکشن ختم ہونے لگتا ہے اور یہ غدود سکڑنے لگتے ہیں تو یہ علامات بھی غائب ہو جاتی ہیں۔



اگر پانچ برس کی عمر تک بھی یہ غدود غائب نہ ہوں اور ان میں تکلیف دہ سوجن ہوتی رہے تو آپریشن کے ذریعے ان غدود کو نکالا جا سکتا ہے۔

اگر یہ غدود ناک اور حلق کے راستے میں رکاوٹ بن گئے ہیں تو مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوں گی:

*... بچہ منہ سے سانس لے گا۔
*... بچے کو نزلہ و زکام جیسے اثرات ظاہر ہوں گے۔
*... حلق میں مسلسل تکلیف۔
*... خراٹے
*... ناک سے چوں چوں جیسی آواز

WWW.PAKSOCIETY.COM

(سانس لیتے وقت)

اگر یہ غدود (بلغم) کی راہ میں رُکاوٹ پیدا کر رہے ہیں تو پھر ایسی صورت میں:

* ... مستقل بہتی ہوئی ناک
* ... کانوں کے درمیانی حصے میں انفیکشن
* ... سائناسائٹس

اگر یہ غدود ناک اور حلق کو ملانے والی نالی کی آخری حد میں رکاوٹ پیدا کر رہے ہیں تو:

* ... کانوں میں بار بار انفیکشن کی شکایت۔
* ... ہو سکتا ہے کہ سماعت میں بھی کمزوری واقع ہونے لگے۔

ان علامات کے بارے میں ڈاکٹر کو تفصیل سے بتادیں۔ اروماتھراپی کے طریقہ علاج میں استعمال ہونے والے عرقیات بند ناک کو کھولنے کے لیے کام آتے ہیں لیکن سوجے ہوئے غدود کے لیے ان کا استعمال بے سود ہوتا ہے۔ اس طرح مینتھول اور یوکلپٹس بھی بند ناک کو کھولنے کے کام آتے ہیں۔

بچے کے کمرے میں گرم پانی سے بھرا ہوا برتن رکھ کر اس میں چند قطرے مخصوص عرق کے ڈال دیں۔ لیکن یہ دھیان رہے کہ وہ برتن بچے کی پہنچ سے کچھ دور ہو۔ گرم پانی کے بھاپ میں سانسیں لینے سے بھی بند ناک کھل جاتی ہے اور اس عمل کے دوران آپ کا بچے کے پاس رہنا بہت ضروری ہے۔

اگر یہ سوجے ہوئے غدود دوسری قسم کی پریشانیاں پیدا کر رہے ہیں۔ جیسے گلوایئز، کان کا بند ہو جانا، ناک کی تکلیف یا اس قسم کا کوئی اور انفیکشن تو اس کے علاج کے لئے آپریشن کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔

ناک میں سوزش سائنا سائٹس

سائنا سائٹس (Sinusitis) سائی نس میں واقع ہونے والے سوزش یا انفیکشن کا نام ہے۔ اور یہ شکایت بڑے بچوں میں بہت عام ہے۔ سائی نس چہرے اور کھوپڑی کی ان ہوادار ہڈیوں کو کہتے ہیں جن کا کام ہوا کو فلٹر کرنا ہے تاکہ مضر ہوا پھیپھڑوں تک نہ جاسکے۔ یہ ایک طرح سے گرم اور جراثیم زدہ ہواؤں کو روکنے کے کام آتی ہیں۔ وہ سائی نس عام طور پر زیادہ متاثر ہوتی ہیں جو آنکھوں کے درمیان پیشانی پر ہوتی ہیں یا پھر گالوں کی وہ ہڈیاں متاثر ہوتی ہیں جو ناک کے دونوں اطراف ہوتی ہیں۔ اس تکلیف کو ہمارے یہاں عام طور پر کہ ناک کی ہڈی بڑھنا کہا جاتا ہے

سائناسائٹس زیادہ تر ٹھنڈ کی علامات کے ساتھ ہوا کرتا ہے اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ناک کی پچھلی طرف کی ہڈی جو ڈرینج سسٹم کا کام کرتی ہے وہ بلاک یا بند ہو جاتی ہے۔ اس کا ایک سبب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ بلغم پیدا کرنے والے ممبرین میں کسی وجہ سے ورم آجائے۔ (کوئی انفیکشن یا کسی قسم کی الرجی کا سبب ہو سکتی ہے)۔ کچھ بچوں میں سائناسائٹس کا حملہ ہر ٹھنڈ کے بعد ہوا کرتا ہے اور کچھ کو بالکل نہیں ہو پاتا۔ یہ مرض چھوٹے بچوں میں بہت ہی کم پایا جاتا ہے۔ کیونکہ ان کے سائی نس میں ہوا نہیں ہوتی۔ لیکن دس برس سے زائد عمر کے بچوں کو یہ عام طور پر ہو جاتا ہے۔ یہ مرض اس حد تک سیریس ضرور ہو سکتا ہے کہ اس کے لیے اینٹی بایوٹک وغیرہ کی ضرورت پیش آجائے۔ لیکن اس کے سبب کسی اور قسم کی پیچیدگی کے امکانات بہت کم ہوتے ہیں۔

چند علامات

* ... بچے کو ٹھنڈ کے آثار۔ یا تو اس کی ناک بند ہو جائے یا نزلہ شروع ہو جائے۔ ناک سے بہنے والی رطوبت گاڑھی، سبزی یا زردی مائل ہو سکتی ہے۔

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

بچوں کے لیے ٹھوس غذائیں اور ان کی ترکیب

چار ماہ سے نو ماہ (4 تا 9) کے بچے کے لیے

صبح۔ دوپہر شام کی (دودھ کے علاوہ) خوراک

1۔ ساگودانہ کی کھیر:

ساگودانہ..... ایک چائے کا چمچ
چینی..... ایک چائے کا چمچ
دودھ..... تین اونس

ساگودانہ میں آدھی پیالی پانی ڈال کر پکالیں۔ جب نرم ہو جائے تو دودھ اور چینی ڈال دیں۔

2۔ کسٹرڈ

کسٹرڈ..... ایک چائے کا چمچ
چینی..... ایک چائے کا چمچ
دودھ..... تین اونس

کسٹرڈ پاؤڈر کو آدھی پیالی پانی میں اچھی طرح حل کر لیں۔ دودھ میں ڈال کر پکائیں ایک چمچ چینی ملالیں۔

3۔ سوجی کی کھیر

سوجی..... ایک چائے کا چمچ
چینی..... ایک چائے کا چمچ
دودھ..... تین اونس

سوجی کو تھوڑا سا بھون لیں پھر اس میں دودھ ڈالیں جب نرم ہو کر فرنی کی طرح ہو جائے تو بچے کو کھلائیں۔

4۔ فرنی

چاول کا آٹا..... ایک چائے کا چمچ
چینی..... ایک چائے کا چمچ
دودھ..... تین اونس

ایک چمچ چاول پانی میں تین گھنٹے کے لیے بھگو دیں جب نرم ہو جائے تو پیس لیں۔ پسے ہوئے چاول میں دودھ ڈال کر پکائیں گاڑھی ہونے لگے تو چینی ڈال دیں بچے کو کھلائیں۔

5۔ کیلے کی کھیر

کیلا..... آدھا
دودھ..... تین اونس

آدھا کیلا چھیل کر پیالی میں ڈال کر چمچ کے ساتھ مسل لیں اس میں دودھ ڈال کر بچے کو کھلائیں۔

6۔ انڈے کی کھیر

انڈے کی زردی..... ایک عدد
چینی..... ایک چائے کا چمچ
دودھ..... تین اونس

تھوڑے سے دودھ میں انڈے کی زردی اچھی طرح پھینٹ لیں پھر دودھ میں ڈال کر پکائیں فرنی بن جائے تو چینی ڈال کر اُتار لیں۔

7۔ آلو کی کھیر

آلو..... ایک عدد (چھوٹا)
چینی..... ایک چائے کا چمچ
دودھ..... تین اونس

آلو اُبال کر چھیل لیں پھر اسے مسل کر دودھ میں پکائیں۔ کھیر گاڑھی ہو جائے تو اس میں چینی ڈال دیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

توحید و رسالت

پوری نوع انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے۔ انسان مخلوق ہے، مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی سرپرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور زندگی گزارنے کے لئے وسائل مہیا کئے۔

علمائے دین اور دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ وہ مل کر خالق اور مخلوق کے تعلق کو صحیح طرزوں میں سمجھنے کی کوشش کریں اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ قلبی تعلق استوار کرنے کے لئے جدوجہد کریں، یہی وہ یقینی عمل ہے جس سے نوعِ انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جاسکتا ہے۔

اس وقت نوع انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی بقا کی تلاش میں لرز رہی ہے۔ آندھیاں چل رہی ہیں، سمندری طوفان آرہے ہیں، زمین پر موت رقص کررہی ہے۔

انسانیت کی بقا کے ذرائع توحید باری تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

ترجمہ: اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا تاکہ تم پرہیزگار بن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو بچھونا اور آسمان کو چھت بنایا اور آسمان سے پانی برسا کر تمہارے کھانے کے لئے پھلوں کو نکالا، پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ بناؤ اور تم جانتے تو ہو۔ (سورۃ البقرہ۔21-22)

خاتم النبیین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا "یارسول اللہ ﷺ! کونسا گناہ اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟"......

آپ ﷺ نے فرمایا "یہ کہ تم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرو حالانکہ تمہیں پیدا کرنے والا اللہ ہے"۔

(صحیح بخاری، کتاب الایمان، جلد اوّل صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو یکتا اور وحدہٗ لاشریک ماننا، اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور ختم نبوت کو زبان اور دل سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدۂ توحید و رسالت اور ختم نبوت میں گہرا تعلق ہے اور ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

از طرف: ایک بندۂ خدا

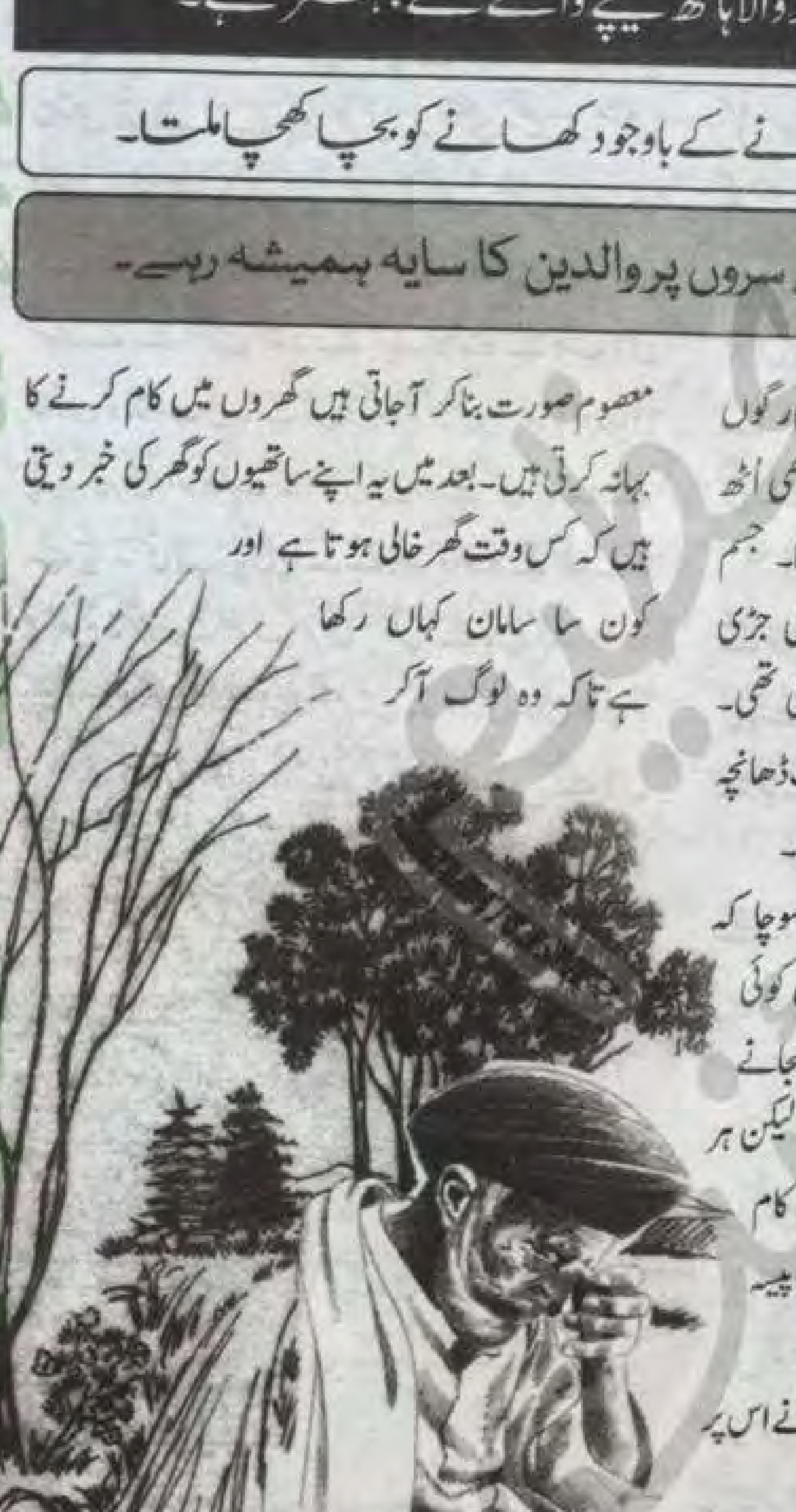
دولت کی ہوس نے میرے خوشیوں بھرے آشیانے کو چند لمحوں میں اجاڑ دیا۔ سلامتی خاتون

پوری زندگی محنت کی، ہاتھ پھیلانے کا تصور بھی نہیں کر سکتی۔ میرے نزدیک اوپر والا ہاتھ نیچے والے سے بہتر ہے۔

چچا کے گھر کا تمام کام کرنے کے باوجود کھانے کو بچا کھچا ملتا۔

میری دعا ہے کہ بچوں کے سروں پر والدین کا سایہ ہمیشہ رہے۔

گلشن کو خدا حافظ.....



بیماری نے اس کے جسم کا خون چوس کر اس کی رگوں کو سکیڑ دیا تھا۔ کمزوری کی وجہ سے وہ زمین سے سیدھی اٹھ بھی نہیں سکتی تھی۔ زمین سے ہی سہارا لینا پڑتا تھا۔ جسم ایسا لگتا جیسے بازوؤں اور ٹانگوں میں پتلی پتلی لکڑی جڑی ہوں۔ بھوک کی وجہ سے چہرے کی رنگت سیاہ پڑ گئی تھی۔ آنکھیں اندر کو دھنسی اور سوجی ہوئی تھیں، وہ ایک ڈھانچہ ہوکر رہ گئی تھی۔ کپڑے پھٹے ہوئے اور بوسیدہ تھے۔

کئی دنوں سے بھوکی پیاسی رہنے پر اس نے سوچا کہ گھر سے باہر نکل کر کوشش کرنا چاہئے شاید کہیں کوئی کام مل جائے۔ لڑکھڑاتے قدموں سے اس نے نجانے کتنے گھروں کے دروازے کھٹکھٹائے اور کام مانگا لیکن ہر دروازے سے اُسے انکار کا لفظ ہی سننے کو ملا۔ کہیں کام نہ ملا، اس نے تو یہاں تک کہا "مجھے تنخواہ کا کوئی پیسہ مت دینا صرف روکھا سوکھا کھانا دے دیا کرنا۔"

لیکن اس کی حالت اور صورت دیکھ کر کسی نے اس پر رحم نہیں کھایا بلکہ دروازے سے ہی بھگا دیا کچھ نے تو ایسی باتیں بھی کیں کہ "ایسی خستہ حالت اور معصوم صورت بنا کر آجاتی ہیں گھروں میں کام کرنے کا بہانہ کرتی ہیں۔ بعد میں یہ اپنے ساتھیوں کو گھر کی خبر دیتی ہیں کہ کس وقت گھر خالی ہوتا ہے اور کون سا سامان کہاں رکھا ہے تاکہ وہ لوگ آکر

WWW.PAKSOCIETY.COM

چوری اور ڈاکہ کریں اور تو اور قتل بھی کرا دیتی ہیں۔ گھر کا بھید انہی لوگوں سے ملتا ہے..."

ہر طرف نفسا نفسی ہے، آپس کا اعتماد ختم ہو گیا ہے، چند پیسوں کی خاطر لوگ ایک دوسرے کی جان کے دشمن بنے ہوئے ہیں۔ تو ایسے حالات میں شاید یہ باتیں درست بھی ہوں آس پڑوس کے گھروں پر دستک دیتی یہ خاتون ہمارے گھر کے دروازے پر بھی آئیں۔ نقاہت کی وجہ سے آہستہ آہستہ دروازہ کھٹکھٹایا۔ میں نے دروازہ کھولا تو یہ خاتون دروازے کے باہر فرش پر بیٹھی تھیں۔ بمشکل انہوں نے اپنا مدعا بیان کیا۔ نجانے کیوں شکل و صورت سے مجھے یہ خاتون ہمدردی کی مستحق دکھائی دیں۔ میں سہارے سے انہیں اندر لے آیا۔ والدہ نے جب اس خاتون کو نقاہت کی حالت میں دیکھا تو کرسی پر بٹھایا اور پانی پلایا۔ میری والدہ بہت خدا ترس ہیں اور ہر کسی کی مدد کے لیے تیار رہتی ہیں۔ پانی پلانے کے بعد والدہ نے کھانے کا پوچھا تو خاتون نے صرف سر کی جنبش سے ہاں کہا۔ والدہ نے انہیں کھانا کھلایا۔ جب جسم میں کچھ توانائی بحال ہوئی تو اوپر دی گئی تمام روداد ہمارے گوش گزار کی۔ مجھے اس خاتون کی باتوں پر یقین نہ آیا مگر والدہ کہنے لگیں "تم کیا سوچ رہے ہو یہ ٹھیک کہہ رہی ہیں، ہمیں ویسے بھی گھر کے کام کے لیے ایک خاتون کی ضرورت ہے"۔

"اماں ہم دو افراد کا گھر میں کام ہی کیا ہوتا ہے....؟"

والدہ نے مجھے ہاتھ کے اشارے سے خاموش رہنے کو کہا۔

والدہ کی رضامندی حاصل ہوتے ہی خاتون مسکراتے ہوئے بولیں "بیٹا تم پیسے کی فکر نہ کرو، بس مجھے دو وقت کی روٹی دے دینا اس کے بدلے میں، میں آپ کے گھر کے تمام کام کر دیا کروں گی اور چھٹی بھی نہیں کروں گی"۔ ان خاتون کی باتوں سے مجھے اپنے رویے پر شرمندگی محسوس ہوئی۔

والدہ نے اس خاتون جس نے اپنا نام سلامتی بتایا سے پوچھا "یہ نام کس نے رکھا اور تمہارے والدین بھائی کہاں ہیں؟" سلامتی بولی "جب میں پیدا ہوئی ابو بہت خوش تھے اور کہنے لگے کہ یہ ہمارے پورے گھر کے لیے سلامتی لے کر آئی ہے اس کا نام بھی آج سے سلامتی ہے۔ میرے پیدا ہونے کے بعد ابو کے کاروبار میں اللہ نے بہت برکت دی۔ ہمارا گھرانہ انتہائی خوشحال زندگی بسر کر رہا تھا اچانک ہمارے گھر کو نامعلوم کس کی نظر لگ گئی۔ وہ ایک منحوس دن تھا جب ایک دوپہر ڈاکو ہمارے گھر میں گھس آئے۔ امی ابو نے گھر کی تمام الماریوں کی چابیاں اور زیوارت انہیں دے دیے مگر پھر بھی ان کی ہوس پوری نہ ہوئی بار بار یہی کہتے رہے کہ... ہماری اطلاع کے مطابق تمہارے پاس کئی سونے کے بسکٹ اور زیورات ہیں وہ کہاں چھپا رکھے ہیں...؟

ابو نے انہیں یقین دلایا کہ ان تمام اشیاء اور نقدی کے علاوہ ہمارے پاس کچھ بھی نہیں ہے مگر ڈاکوؤں کو ان کی بات پر یقین نہ آیا وہ تمام نقدی اور زیورات لوٹنے کے بعد جاتے جاتے امی، ابو اور چھوٹے بھیا کو قتل کر گئے۔

امی ابو کے انتقال کے بعد چچا چچی ہی میرے سب کچھ تھے۔ اس لیے جو کچھ بچا کچھا سامان رہ گیا تھا اسے چچا نے سمیٹا اور مجھے ہاتھ پکڑ کر اپنے گھر لے آئے"۔

"سلامتی! کیا چچا چچی نے تمہارا خیال رکھا....؟"

"چچی کو اپنے گھر میں میرا وجود پسند نہ آیا وہ اکثر چچا سے کہتیں.... یہ تم نے کیا کیا، یہاں اپنے بچوں کا گزارہ بڑی مشکل سے ہوتا ہے، پتہ نہیں میں کیسے مہینہ پورا کرتی ہوں تم چند روپے دے کر بے فکر ہو جاتے ہو۔ ساری ذمہ داری تو میری ہے۔ بچوں کی پڑھائی لکھائی، مہمانوں کی خاطر تواضع یہ سب میں کیسے کرتی ہوں میرا ہی دل جانتا ہے۔ تم نے اس کو لا کر اچھا نہیں کیا"۔

چچی کی بات سن کر وہ بولے "بھاگوان ناراض مت ہو مرحوم بھائی کی ایک ہی نشانی تو بچی ہے۔ اسے کسی ایرے غیرے کے سپرد بھی نہیں کیا جاسکتا ہے۔ اگر کسی یتیم خانے میں لے جاتا تو دنیا کہتی سگے چچا کے ہوتے ہوئے بچی کو یتیم خانے میں ڈال دیا۔ تم اس کی پرورش کرو گی تو خدا اس کا اجر دے گا"۔

چچی نے پہلا کام یہ کیا کہ پورے گھر کے کام کی ذمہ داری مجھ ناتواں کے کندھوں پر ڈال دی۔ میں صبح اندھیرے اٹھتی، اٹھ کر بچوں کو ناشتہ بنا کر دیتی۔ اس کے بعد چچا کے آفس کا لنچ اور ناشتہ جلدی جلدی بناتی۔ اگر اس میں ذرا سی بھی دیر ہو جاتی تو سیکڑوں خرافات سننی پڑتیں۔ گھر کی صفائی، کپڑے دھونا، کھانا پکانا، پورا دن گھر کے کام میں نکل جاتا۔ مجھے دم مارنے کی فرصت نہ ملتی اور کھانا بھی جو کچھ بچا کچھا ہوتا کھا لیتی ورنہ خاموش اپنے کام میں لگی رہتی۔ دن گزرتے رہے، چچا کے بچوں کی شادیاں ہو گئیں۔ مگر میری شادی کے بارے میں کسی نے نہ سوچا، میرے ابو کا مکان بھی چچا نے فروخت کر دیا اور اس کا ایک پیسہ بھی مجھے نہ دیا۔ چچا کے بچوں کی شادیوں کے بعد کام میں مزید اضافہ ہو گیا تھا۔ مسلسل کام، خوراک کی قلت کا نتیجہ یہ ہوا کہ آہستہ آہستہ مجھے بخار رہنے لگا اور پھر ایک دن منہ سے خون آیا"۔

"سلامتی تم نے اپنی بیماری کے بارے میں چچی، چچا کو کیوں نہیں بتایا....؟"

"دیکھیے! چچی سے تو میں بہت ڈرتی تھی، اور مجھے یقین تھا کہ اگر میں انہیں اپنی بیماری کے بارے میں بتاؤں گی تو وہ یقین ہرگز نہیں کریں گی اور کہیں گی کہ میں گھر کے کاموں سے بچنے کے لیے بہانے تراش رہی ہوں۔ چچا اکثر گھر دیر سے آیا کرتے لہٰذا اُن سے بات کرنے کا وقت ہی نہیں ملتا تھا۔"

ایک دن چچی کی موجودگی میں منہ سے خون آیا تو چچی ڈر گئیں اور فوراً ڈاکٹر کے پاس لے گئیں۔ ڈاکٹر نے دیکھ کر کہا "اس کے ٹیسٹ ہوں گے، مجھے خدشہ ہے کہ اسے ٹی بی نہ ہو گئی ہو۔ آپ اسے کسی بڑے ہسپتال میں دکھائیں۔"

"سلامتی تمہاری چچی نے کسی بڑے اسپتال میں تمہارا چیک اپ کروایا....؟"

"میرے منہ سے خون آنے کی وجہ سے وہ کافی ڈری ہوئی تھیں۔ وہ مجھے ایک سرکاری ہسپتال لے گئیں۔ وہاں کے ڈاکٹروں نے بھی معائنہ کے بعد مجھے ٹی بی بتائی۔ ڈاکٹروں کا کہنا تھا کہ مریضہ کمزور بہت ہے۔ اس کی غذا کا خاص خیال رکھا جائے۔ دوائیں تو اسپتال سے مل جائیں گی لیکن اچھی اور متوازن غذا بہت ضروری ہے اور اسے خوش رکھنے کی بھی ضرورت ہے"۔

ڈاکٹروں کی باتیں سن کر چچی منہ ہی منہ بڑبڑاتی رہیں ٹی بی کی تشخیص کے بعد کیا چچی نے اس بیماری کا علاج کروایا؟ امی کے سوال پر سلامتی کچھ دیر خاموش رہی اُس کی آنکھوں سے آنسو موتیوں کی طرح فرش پر گر رہے تھے۔ "میری بیماری کا سن کر چچی کو اپنے بچوں کی فکر لاحق ہو گئی"۔ انہوں نے چچا سے کہا "دیکھو جی! اس لڑکی کو آپ اسپتال میں لے جائیں یا یتیم خانے میں .... میں اس کو اپنے گھر میں نہیں رکھوں گی۔ میرے بچوں کا کیا ہو گا یہ تو بڑے موذی مرض میں مبتلا ہے۔ ایک سے دوسرے کو لگنے والی بیماری ہے۔ یہ آپ کے مرحوم بھائی کی نشانی ہے تو تم اس کے ساتھ رہو، میں تو میکے چلی جاؤں گی۔"

چچا بے چارے سنتے رہے وہ کر ہی کیا سکتے تھے۔ ایک روز چچی اور چچا میں سخت لڑائی ہوئی، چچا غصے سے کمرے سے باہر آئے تو مجھے دیکھ کر بولے "بیٹا اب ہم اس سے زیادہ تمہارا بوجھ اُٹھا نہیں سکتے۔ میں نے ایک ادارے میں تمہارا بندوبست کر دیا ہے۔ آج شام میں تمہیں وہاں چھوڑ

WWW.PAKSOCIETY.COM

آؤں گا اور ہاں ہم تم سے ہفتے کے ہفتے ملنے آیا کریں گے وہاں تمہارا علاج بھی ہو گا"۔

میں چچا سے کچھ نہ بولی مگر چچا نے میری آنکھوں کی نمی کو پہچان لیا تھا۔ مجھے گلے لگایا اور بولے "تو میرے بھائی کی نشانی ہے۔ مگر تجھے معلوم ہے کہ اگر تو اس گھر میں رہی تو تیری چچی ہم سب کا جینا حرام کر دے گی۔ میری بچی میں مجبور ہوں مجھے معاف کر دینا"۔

چچا کی بے بسی دیکھ کر میں نے فیصلہ کیا کہ یہ گھر چھوڑ دوں گی اور پھر میں گھر سے نکل آئی۔ دو تین روز سے گھروں کے دروازے کھٹکھٹا کر التجا کرتی ہوں کہ مجھے کام دے دو مگر کوئی کام دینے کو تیار نہیں ہے۔

امی نے مجھے حکم دیا کہ پہلے ہم سلامتی کو اسپتال لے جائیں گے وہاں اس کا مکمل معائنہ ہو گا۔ میں، امی اور سلامتی اسپتال گئے۔ سلامتی انتہائی کمزور ہو گئی تھی، لہذا ڈاکٹروں نے اُسے فوراً اسپتال میں داخل کر لیا۔ پھر اس کے ٹیسٹ ہونے کے بعد علاج ہوا۔ چند ماہ علاج کے بعد اس کی صحت بہت بہتر ہو گئی۔ اب مسئلہ یہ تھا کہ اُسے رکھا کہاں جائے۔

امی کی خواہش تھی کہ سلامتی ہمارے ساتھ ہی رہے مگر سلامتی کہنے لگی "میں آپ پر بوجھ بننا نہیں چاہتی آپ مجھے بے سہارا عورتوں کے کسی ادارے میں بھجوا دیں۔"

امی نے سلامتی سے بہت اصرار کیا کہ وہ اس گھر میں رہے مگر وہ ہمارے خلوص کا شکریہ ادا کرتی رہی اور کہنے لگی" دیکھیے آپ لوگ میرے محسن ہیں میں آپ سے ناتا کبھی نہیں توڑوں گی اور ملنے آتی رہوں گی۔"

میں نے سلامتی کا انتظام خواتین کے ایک ادارے میں کروا دیا۔ اب اکثر سلامتی امی سے ملنے آتی ہے اور خوش ہے۔ وہاں وہ سلائی کڑھائی کا کام بھی کرتی ہے اور اس ادارے میں بے سہارا لڑکیوں کی دیکھ بھال بھی کرتی ہے۔

سلامتی کا کہنا ہے کہ "خدارا انسانی جانوں سے کھیلی جانے والی خون کی ہولی کو بند کیا جائے۔ اگر کسی بچے خاص طور پر لڑکی کے سر پر سے اس کے سرپرست کا ہاتھ اٹھ جائے تو دنیا اسے جیتے جی مار دیتی ہے۔

☆

قارئین کرام سے گزارش

ادارہ روحانی ڈائجسٹ قارئین کرام کی سہولت کی خاطر خط لکھنے والے کرم فرما قارئین سے گزارش کرتا ہے کہ آپ روحانی ینگ رائٹرز کلب، میری پسندیدہ کتاب، قندِ سخن، معلوماتِ عالم، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، اس ماہ کے بہترین مضامین اور روحانی سوال وجواب کو ایک ہی لفافے میں ارسال کرنے کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک، محفل مراقبہ، اور شعبہ سرکولیشن کے خطوط بھی اسی لفافے میں ارسال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی بھی شعبہ کے خطوط کے ساتھ روحانی ڈاک بھی ایک ہی لفافے میں ارسال کر رہے ہوں تو لفافہ پر اس شعبے کے نام کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک لکھنا نہ بھولیں۔ نگارشات کے ہمراہ اپنا پورا نام اور مکمل ایڈریس اور تاریخ ضرور تحریر کریں۔ بصورتِ دیگر نگارشات کی اشاعت ممکن نہیں ہوگی۔ سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

سو ہے یہ بھی آدمی

دنیا بھر میں پاکستانی خواتین سے متعلق عام خیال ہے کہ معاشرتی تعمیر میں ان کا کردار ثانوی ہے۔ بعض اوقات تو انہیں معاشرے کے لیے عضوئے معطل سمجھ لیا جاتا گیا۔ لیکن یہ مفروضہ حقائق سے ناواقفیت کے سبب قائم کیا گیا۔

اصل صورتحال اس سے قطعاً مختلف ہے۔ پاکستانی عورت خواہ وہ دیہی ہو یا شہری، گھر کے اندر رہتی ہو یا گھر سے باہر نکلتی ہو، ملازمت کرتی ہو یا گھریلو روزگار سے منسلک ہو، وہ کسی نہ کسی صورت گھر اور گھر سے باہر ایک نہایت مضبوط اور اہم کردار ادا کر رہی ہے۔

اگر ایک تعلیم یافتہ ملازمت پیشہ خاتون مرد کے ساتھ شانہ ملا کر چل رہی ہے تو یقیناً وہ قابل تحسین ہے، لیکن ایک کم تعلیم یافتہ خاتون جو محض ہنر مندی یا دستکاری کی مدد سے گھر بیٹھے روزگار حاصل کر کے اپنے گھرانے کی معاونت کر رہی ہے وہ کہیں زیادہ حوصلہ افزائی کی مستحق ہے۔

بلقیس بانو ایک ایسی ہی باہمت خاتون ہے۔ جنہوں نے محنت سے ہزاروں لوگوں میں ایک مقام بنایا۔ بلقیس بانو کو اپنی صلاحیتوں کا اندازہ اُس وقت ہوا جب حالات نے پلٹا کھایا اور وہ گھر کی دہلیز عبور کرنے پر مجبور ہوئیں۔ اگر ایسا نہ کرتیں تو شاید ان کی زندگی آج سے مختلف ہوتی۔ بلقیس بانو کا شمار ماہر آرائش حسن اور کاغذ سے خوبصورت چیزیں یعنی ہینڈ میڈ پیپرس میں ہوتا ہے۔ انہوں نے جلد ہی اس ہنر میں مہارت حاصل کر لی۔

بغیر کوشش کے زندگی میں ناکامی کے سوا کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ بلقیس بانو

آج میں جس مقام پر ہوں یہ میرے مرحوم شوہر کی حوصلہ افزائی کا نتیجہ ہے۔

انسان کسی بھی چیز کے بارے میں جان سکتا ہے، علم حاصل کر سکتا ہے۔ اگر اس میں جستجو ہو۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

بلقیس بانو کا کہنا ہے کہ ''انسان آسانی سے کسی بھی چیز کے بارے میں جان سکتا ہے۔ علم حاصل کر سکتا ہے، اگر اس میں جستجو ہو۔ اگر کوئی کچھ حاصل کرنا چاہتا ہے تو اس کے حصول کے لیے اسے پختہ ارادہ اور سخت محنت کرنی پڑتی ہے اور محنت کے رنگ اسی وقت بکھرتے ہیں جب مسلسل انہماک سے کام لیا جائے۔''

بلقیس بانو کا کہنا ہے کہ '' میں عملی زندگی میں قدم رکھنے کے بعد سے آج تک تجربات کرنے، جاننے اور ان میں اضافہ کرنے کی خواہش میں مبتلا ہوں۔''

ہم نے بلقیس بانو سے اُن کی جدوجہد کے بارے میں چند سوالات کیے۔

''بلقیس صاحبہ! آپ اپنے حالات زندگی کے بارے میں بتایئے.....؟''

بلقیس بانو کچھ سوچتے ہوئے ''میرا تعلق ایک غریب فیملی سے تھا۔ والد گھڑیوں کی مرمت کا کام کیا کرتے تھے۔ جس سے گزر اوقات بمشکل ہو رہی تھی۔ میرے دو بھائی اور چار بہن تھیں، ایک بہن کا بچپن میں ہی بہتر علاج نہ ہونے کی وجہ سے انتقال ہو گیا۔ میں سب سے چھوٹی تھی، بہنوں میں صرف میں نے میٹرک تک تعلیم حاصل کی۔ والدین نے کم عمری میں شادی کر دی۔ ہر ماں باپ کی طرح میرے والدین کی بھی خواہش تھی کہ بیٹیوں کے گھر جلد اور اپنی زندگی میں بسا دیں۔ میرے شوہر کا بھی متوسط فیملی سے تعلق تھا۔ تعلیم بھی انٹر تک حاصل کر سکے تھے اور ماں باپ کی اکلوتی اولاد تھے۔

سسر کی اچانک موت کی وجہ سے شوہر نے اپنے والد کا بزنس سنبھالا مگر یہ کاروبار کے گُر سے نابلد تھے۔ نتیجہ یہ نکلا کہ مختصر عرصے میں کاروبار تباہ ہو گیا۔ وہ یہ صدمہ برداشت نہ کر سکے اور انہیں نروس بریک ڈاؤن کے ساتھ ہارٹ اٹیک ہو گیا۔ یہ دونوں حملے اتنے شدید تھے کہ ڈاکٹر نے مجھ سے کہا کہ..... اگر آپ چاہتی ہیں کہ شوہر زندہ رہیں تو پھر آپ انہیں مکمل آرام کرائیں اور خود کام کریں۔ یہ سمجھ لیں کہ اب پورے گھرانے کی ذمہ داری آپ پر ہے..... میں نے وہی کیا جو ایک بیوی کو کرنا چاہیے۔ ہر عورت کے لیے اس کا سہاگ ہی سب کچھ ہوتا ہے، میں یہ تو کر نہیں سکتی تھی کہ شوہر جو ناتجربہ کاری کی وجہ سے مالی بحران میں گھر کر بیمار ہو گئے تھے، مزید مسائل سے دوچار ہو جائیں۔ لہٰذا میں نے شوہر کو مکمل آرام کا مشورہ دیتے ہوئے کہا کہ زندگی میں بہت کچھ ہوتا ہے۔ وقت اور حالات سے انسان بہت کچھ سیکھتا ہے۔ اب میں کام کروں گی اور آپ آرام..... وہ مجھ سے بہت محبت کرتے تھے۔ وہ مجھے بہت عزیز تھے۔ بہر حال مجبوری میں گھر سے باہر قدم نکالا۔ جب شوہر کو اٹیک ہوا تو مجھے ایسا لگا کہ جیسے میں کمزور ہو گئی ہوں۔ بوڑھی ہو گئی ہوں لیکن کام کرتے کرتے آج جب میں نے بڑھاپے کی دہلیز پر قدم رکھ دیے ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ میری عمر 36 سال پر آکر رُک گئی ہے۔''

''آپ نے عملی زندگی کا آغاز کب کیا''.....؟

وہ مسکراتے ہوئے بولیں، شادی سے قبل ہی مجھے آرائش حسن کا شوق تھا۔ کم عمری میں شادی ہو جانے اور پھر ماں بن جانے کے بعد شوق پورا نہ کر سکی لیکن شوہر کی بیماری اور ڈاکٹر کی ہدایت نے مجھے اس بارے میں سوچنے پر مجبور کر دیا۔ یہ میرے لیے ایک چیلنج بھی تھا۔ پھر مجھے دوسرا راستہ نظر نہیں آ رہا تھا، سو میں نے آرائش حسن کا راستہ منتخب کرنے کے بعد جڑی بوٹیوں کی ایک ماہر بیوٹیشن سے ٹریننگ لی۔ میں نے ان سے بہت کچھ سیکھا۔ وہ مشکل حالات میں میرے لیے بے حد مددگار ثابت ہوئیں۔ انہوں نے میرا شوق دیکھتے ہوئے جڑی بوٹیوں سے فیشل کریم، موئسچرائزر، شیمپو، تیل اور جیل کریم وغیرہ بنانے کا نا صرف طریقہ بتایا بلکہ حسن کے ساتھ مختلف بیماریوں، مسائل وغیرہ میں ان کے استعمال کا طریقہ بھی موثر انداز میں بتایا۔

یہ میری خوش قسمتی ہے کہ جب میں نے بیوٹیشن کے بہت سے کورسز مکمل کرنے کے بعد عملی زندگی میں قدم رکھا تو صرف تین سال میں دو بیوٹی سیلون کھولنے میں کامیاب ہو گئی تھی۔''

''آپ کو آرائش حسن کے شعبے میں خود کو منوانے میں کتنا وقت لگا.....؟''

دیکھیے! شاید لوگ یقین نہ کریں لیکن یہ حقیقت ہے کہ صرف 6 ماہ میں اچھی خاصی شہرت مل گئی۔ اُس کی وجہ میری بہن کی ایک سہیلی بنیں، دراصل بہن کی سہیلی کا مسئلہ کمر درد کا تھا۔ جس کے اثرات جسم پر بہت نمایاں دکھائی دے رہے تھے اور انہیں جلد کی بیماری بھی تھی۔ میں نے جڑی بوٹیوں کے آزمودہ نسخوں سے اُن کا علاج کیا۔ ان کا ہربل بیوٹی ٹریٹمنٹ کیا جس سے بہت تیزی کے ساتھ چہرے کی جلد ٹھیک ہو گئی۔ اس کے بعد میرا بیوٹی سیلون خوب چلنے لگا۔ شاید میری کامیابی میں یہ چیز بہت اہم رہی کہ باتوں سے نہیں عمل سے ثابت کرو۔

ابتداء میں کاروبار گھر کی چار دیواری میں شروع کیا، پھر اللہ نے اتنے وسائل دیے کہ جلد ہم ایک اسٹیبل بیوٹی سیلون کھولنے میں کامیاب ہو گئے۔''

ہم نے بلقیس بانو سے سوال کیا'' آپ نے شوہر کی بیماری کے باعث گھر سے باہر قدم نکالا۔ اُمید تھی بیوٹی کے شعبے میں زندگی گزارنی آسانی ہو گی.....؟''

بلقیس بانو دھیمے انداز میں مخاطب ہوئیں ''انسان کو جس چیز کا شوق ہو۔ اسی میں جدوجہد کرنی چاہیے۔ میں اعلیٰ تعلیم یافتہ تو نہیں ہوں لیکن آج اپنے کام سے بہت خوش ہوں اور پُر سکون اور مطمئن ہوں۔ اب یہ احساس رہتا ہے کہ زندگی میں اگر مشکلات آ جائیں تو اس سے نکلنے کا واحد حل مضبوط ارادہ، درست سمت میں مسلسل جدوجہد اور صبر کے سوا کچھ نہیں۔

بعض لوگ مجھے مضبوط قوتِ ارادی کی خاتون مانتے ہیں لیکن میں سمجھتی ہوں کہ آج میں جو کچھ بھی ہوں اپنے شوہر کی وجہ سے ہوں۔

اگر وہ میری حوصلہ افزائی نہ کرتے، مجھے گھر سے باہر قدم نکالنے کی اجازت نہیں دیتے تو میں کیا کر سکتی تھی..... وہ جب تک زندہ رہے میرا ہر دم خیال رکھا۔ وہ لاکھوں نہیں کروڑوں میں ایک ہوں گے یا شاید اُن جیسا انسان چراغ لے کر بھی ڈھونڈنے سے نہ ملے۔ بیماری کے باوجود ہر دم مسکراہٹ اُن کے چہرے پر ہوتی۔ اُن کو اس بات کا احساس تھا کہ میری بیوی گھر کے ساتھ باہر کے بھی کام کرتی ہے۔ یہی وجہ تھی کہ وہ مجھ سے زیادہ بچوں کا خیال رکھتے۔ وہ ایک شفیق باپ اور انتہائی اچھے جیون ساتھی تھے۔ بچوں میں بچے اور بڑوں میں بڑے بن جاتے۔ انہوں نے مجھے اتنا پیار دیا، گھر بیٹھے بھی میری ہر ضرورت کا احساس کیا۔ ان کی یادوں کے سہارے میں زندہ ہوں۔ دو سال ہی وہ ہارٹ اٹیک کے بعد زندہ رہ سکے، ان کی کمی ہر پل محسوس ہوتی ہے۔''

''نوجوان لڑکیوں کو آپ کوئی پیغام دینا چاہتی ہیں۔''

ہمارے سوال پر بلقیس بانو کچھ دیر خاموش بیٹھی رہیں، پھر لبوں کو جنبش ہوئی'' میں تو ایک معمولی انسان ہوں اور نہ ہی میری اتنی تعلیم ہے کہ نوجوانوں کو پیغام دے سکوں لیکن اپنے تجربات کی روشنی میں صرف اتنا کہوں گی کہ آگے بڑھنے اور مشکلات سے نکلنے کے لیے جدوجہد اور مسلسل جدوجہد کیجیے کیونکہ بغیر کوشش کے زندگی میں ناکامی کے سوا کچھ حاصل نہیں ہوتا۔''

☆

WWW.PAKSOCIETY.COM

حسبنا اللہ ونعم الوکیل

ترجمہ: ”ہمارے لیے اللہ کافی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے“۔

(سورۂ آلِ عمران: آیت 173)

مراقبہ ہال ملتان

نگران: کنور محمد طارق عظیمی

A/947، ممتاز آباد بی سی جی چوک، ملتان

پوسٹ کوڈ: 60600

فون نمبر: 061-6525331

قرآنی انسائیکلوپیڈیا

قرآن پاک رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستورِ حیات اور ضابطۂ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

بِغَالَ

عربی زبان میں لفظ بغل کے معنی خچر کے ہیں، عموماً بھی خچر کی شرارت اور خباثت کے پیشِ نظر کمینے شخص کو بھی بغل کہتے ہیں۔ (مفردات القرآن از راغب اصفہانی)

قرآن مجید میں یہ لفظ فقط ایک مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: ”اور اسی نے گھوڑے اور خچر (بِغَالَ) اور گدھے (پیدا کئے) تاکہ تم ان پر سوار ہو اور (وہ تمہارے لئے) رونق و زینت (بھی ہیں) اور وہ (اور چیزیں بھی) پیدا کرتا ہے جن کی تم کو خبر نہیں۔“ (سورۂ نحل: 8)

اللہ اپنی ایک اور نعمت بیان فرمارہا ہے کہ زینت کے لیے اور سواری کے لیے اس نے گھوڑے خچر اور گدھے پیدا کئے ہیں بڑا مقصد ان جانوروں کی پیدائش سے انسان کا ہی فائدہ ہے۔ انہیں اور چوپایوں پر فضیلت دی اور علیحدہ ذکر کیا۔ خچر ایک جفاکش چوپایہ ہے جو باربرداری کے کام آتا ہے۔ یہ گھوڑی اور گدھے کے اختلاط سے پیدا ہوتا ہے۔ باربرداری کے لیے خچر زمانہ قدیم سے کام کر رہا ہے۔ ان کی افزائش نسل کے لیے خاص قسم کے فارم ہوتے ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

بِغیٰ

عربی زبان میں لفظ بغیٰ کے لغوی معنی کسی مرغوب شے کی طلب یا تلاش میں تجاوز کرنا کے ہیں، یہ تجاوز اگر منفی طرز میں ہو تو اس کا ترجمہ ظلم وزیادتی، سرکشی، نافرمانی اور شرارت کیا جاتا ہے۔ اور اگر مثبت طرز میں ہو اس لفظ کے معنی اللہ کی رحمت، فضل اور رزق کی طلب کے ہیں۔

علامہ راغب اصفہانیؒ کتاب مفردات میں تحریر کرتے ہیں کہ:

"البغیٰ کے معنی کسی چیز کی طلب میں درمیانہ درجہ کی حد سے تجاوز کی خواہش کرنا کے ہیں، خواہ تجاوز کرسکے یا نہیں اور بغیٰ کا استعمال قدر اور وصف دونوں کے متعلق ہوتا ہے۔

بغیٰ دو قسم پر ہے۔

1.... محمود (تعریفی) یعنی عدل و انصاف سے تجاوز کرکے مرتبہٗ احسان حاصل کرنا اور فرض سے تجاوز کرکے تطوع بجالانا۔

جیسا کہ قرآن میں ہے ابتغاء رحمۃ من ربک (اپنے پروردگار کی رحمت کی طلب میں ہیں)

2.... مذموم، یعنی حق سے تجاوز کرکے باطل اور شبہات میں واقع ہونا۔

جیسا کہ قرآن میں ہے یبغون فی الارض بغیر الحق (تو زمین پر ناحق سرکشی کرنے لگتے ہیں)"۔

قرآن مجید میں یہ لفظ بغی، بغت، بغوا، ابغی، تبغ، تبغوا، تبغی، یبغون، یبغی، یبغیان، بغی، ابتغی، ابتغوا، ابتغت، تبتغوا، بغیا وغیرہ کی صورت میں کل چھیانوے مرتبہ آیا ہے۔

***

بَقَرَة

عربی زبان میں لفظ بقر کے معنی گائے یا بیل کے ہیں، لفظ بقرۃٌ اس کا واحد ہے، اس کی جمع بقر اور بقرات ہے، لفظ بقر گائے اور بیل دونوں کے لیے استعمال ہوتا ہے، بیل کے بل جوتنے اور گڑھے کھودنے کو بھی بقر کہتے ہیں، بقر کے ایک معنی وسعت اور گہرائی کے بھی ہیں، اسی سے باقر اخذ ہے جس کے معنی دقائق اور رموز علمیہ میں گہری وسعت رکھنے والا کے ہیں۔

قرآن مجید میں یہ لفظ بقر، بقرۃ اور بقرات وغیرہ کی صورت میں کل نو مرتبہ آیا ہے۔ قرآن مجید کی ایک سورۃ کا نام "بقرۃ" اِس لیے ہے کہ اس میں گائے کا ذکر آیا ہے۔

ترجمہ: "اور جب موسیٰ نے اپنی قوم کے لوگوں سے کہا کہ خدا تم کو حکم دیتا ہے کہ ایک بیل (بَقَرَةً) ذبح کرو وہ بولے کیا تم ہم سے ہنسی کرتے ہو؟ (موسیٰ نے) کہا کہ میں خدا کی پناہ مانگتا ہوں کہ نادان بنوں، انہوں نے کہا اپنے پروردگار سے التجا کیجیے کہ وہ ہمیں یہ بتائے کہ وہ بیل کس طرح کا ہو، (موسیٰ نے) کہا پروردگار فرماتا ہے کہ وہ بیل (بَقَرَةٌ) نہ تو بوڑھا ہو اور نہ بچھڑا بلکہ ان کے درمیان (یعنی جوان) ہو سو جیسا تم کو حکم دیا گیا ہے ویسا کرو۔ انہوں نے کہا اپنے پروردگار سے درخواست کیجیے کہ ہم کو یہ بھی بتائے کہ اس کا رنگ کیسا ہو، موسیٰ نے کہا پروردگار فرماتا ہے کہ اس بیل (بَقَرَةٌ) کا رنگ گہرا زرد ہو کہ دیکھنے والوں (کے دل) کو خوش کردیتا ہو، انہوں نے کہا (اب کے) پروردگار سے پھر درخواست کیجیے کہ ہم کو بتادے کہ وہ اور کس کس طرح کا ہو کیونکہ بہت سے

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ ونور الشیخ خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کرکے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔ برائے مہربانی جوابی لفافہ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہِ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال وجواب-1/7،D-1، ناظم آباد۔ کراچی74600

سوال: روح نئے نئے روپ میں جلوہ گر ہو کر اپنا لباس تبدیل کرتی رہتی ہے۔ بلی، آدمی، فرشتہ، جن وغیرہ یہ سب مختلف قسم کی مخلوقات ہیں۔ کیا ان سب میں مختلف روحیں کام کرتی ہیں یا ہر مخلوق میں ایک ہی روح کام کرتی ہے؟

(امیر محمد خان۔ حیدر آباد، عبدالرشید۔ کراچی)

جواب: کائنات کی ہر شئے میں... زمین کے اوپر ہو، زمین کے اندر ہو یا آسمانوں میں ہو.... روح موجود ہے۔ جو چیز ہمیں ظاہری آنکھوں سے نظر آتی ہے وہ روح کا لباس ہے۔ جس طرح آدمی کے خدوخال میں روح مظاہرہ کرتی ہے اسی طرح کبوتر کے خدوخال یعنی کبوتر کے لباس میں بھی روح مظاہرہ کرتی ہے۔ اس مثال سے بات اچھی طرح سمجھ میں آجائے گی.... روح ایک مشین ہے۔ مشین میں مختلف پرزے ہوتے ہیں۔ ہر پرزہ ڈائی سے بنتا ہے۔ دھات پگھلا کر جب ڈائی میں ڈالی جاتی ہے تو نئے پرزے بن جاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے قوانین کے تحت یہ ساری دنیا مختلف ڈائیوں میں بنی ہے۔ اب یوں کہیں گے.... کبوتر ایک ڈائی، بکری ایک ڈائی ہے اور انسان، فرشتہ اور جن کی بھی الگ الگ ڈائیاں ہیں۔ روح ایک خاص پروسیس کے تحت مادہ اور روشنی کے آمیزہ کو ڈائیوں میں منتقل کرتی رہتی ہے اور نتیجے میں مختلف شکلیں ہمارے سامنے آتی رہتی ہیں۔ مختلف شبیہوں میں مظاہرات کی وجہ یہ ہے کہ ڈائی معین فارمولوں سے بنائی گئی ہے۔ یہ معین فارمولے، مخلوق کو نئی نئی صورت میں جلوہ گر کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے معین فارمولوں کو معین مقداروں کا نام دیا ہے۔

پاک اور بلند مرتبہ ہے وہ ذات جس نے تخلیق کیا اور مقداروں کے ساتھ ہدایت بخشی۔ (القرآن)

مفہوم: ہر ڈائی مختلف اور معین مقداروں سے بنی ہوئی ہے اور یہ معین مقداریں باوجود ایک ہونے کے الگ الگ

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہیں۔ چونکہ الگ الگ ہیں اس لئے شکل وصورت میں اختلاف واقع ہو جاتا ہے۔ ڈائی جس چیز یا مصالحہ سے بنی ہے وہ بھی ایک ہے اور ڈائی کے اندر جو مصالحہ ڈالا گیا ہے وہ بھی ایک ہے لیکن ڈائی بذات خود مختلف ہے ایک طرح کی مقداروں سے ایک نوع تخلیق ہوتی ہے۔ اس نوع کے اندر معین مقداروں میں جب ردوبدل ہوتا ہے تو افراد وجود میں آتے ہیں۔

مثلاً الف مقدار سے جو نقش تخلیق پائے گا اس نقش یا تخلیق کی شکل، اس کا رنگ، اس کے ابعاد DIMENSIONS دوسری شئے سے مختلف ہوں گے۔

* * *

سوال: جنات کیا ہیں؟ اللہ تعالیٰ قرآن پاک میں فرماتے ہیں.... ہم نے انسان کو کھنکتی مٹی سے اور جنات کو آگ کے شعلے سے پیدا کیا۔ ہم انسانی وجود کو اپنی آنکھوں سے دیکھ سکتے ہیں لیکن جنات نظر نہیں آتے۔

آخر یہ جاندار مخلوق نظر کیوں نہیں آتی؟

(محبوب احمد شاکر۔ کراچی)

جواب: ہر جسمانی وجود کے اوپر ایک اور جسم ہے۔ اس جسم کو علمائے باطن ہیولیٰ کہتے ہیں اس جسم کے طول وعرض اور جسم میں تمام خدوخال مثلاً ہاتھ، پیر، آنکھ، ناک، دماغ سب ہوتا ہے۔

تخلیق کا قانون بتاتا ہے کہ پہلے مرحلے میں روشنیوں سے بنا ہوا جسم تخلیق ہوتا ہے پھر مادی جسم کی تخلیق عمل میں آتی ہے لیکن روشنی اور مادی دونوں جسموں میں ٹھوس پن ہوتا ہے انسان کی تخلیق میں بنیادی عنصر، مادہ ہے یعنی انسان کا مادی وجود زمینی عناصر سے مرکب ہے۔ جبکہ ک جنات کی تخلیق میں بنیادی عنصر آگ (روشنی) ہے۔

جنات ہمیں اس لیے نظر نہیں آتے کہ ہم مادی عناصر میں محدود رہتے ہیں۔ اگر ہم روشنی کے عناصر یا روشنی کی دنیا سے واقف ہو جائیں تو ہم جنات کو دیکھ سکتے ہیں.... جس طرح ایک عام آدمی جنات کو نہیں دیکھ سکتا اسی طرح جنات بھی آدمی کو نہیں دیکھ سکتے۔

مادی وجود کی دنیا میں جس طرح انسان کے علاوہ اور بے شمار مخلوقات ہیں اسی طرح جنات کی دنیا میں بھی زمین، آسمان، چاند، سورج، ستارے اور وہ تمام مخلوقات موجود ہیں جو ہمیں زمین پر نظر آتی ہیں۔ جنات سنتے بھی ہیں، جنات کی دنیا میں کھیتی باڑی بھی ہوتی ہے اور جنات کی دنیا میں سائنسی ایجادات کا بھی عمل دخل ہے۔

جنات کی دنیا ایسی دنیا ہے جو ہماری زمین کے گلوب کی حدود میں ہے۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ جیسے بہت بڑی زمین کے رقبہ پر چھت ڈال دی جائے اور چھت پر کھیتی باڑی بھی کی جائے، مکان بھی بنائے جائیں، درخت بھی لگائے جائیں اور چھت پر مخلوق بھی آباد ہو۔ اب یہ سوال کہ جنات نظر کیوں نہیں آتے تو ہم یہ سوال کرنے کی جرأت کرتے ہیں کہ انسان کو وائرس کیوں نظر نہیں آتا....؟ بیکٹیریا کیوں نظر نہیں آتا....؟ لیکن اگر کوئی SENSITIVE DEVICE بنالی جائے تو اس سے بیکٹیریا یا وائرس کا ادراک ہو جاتا ہے۔ اس ہی طرح اگر انسان روشنی کی دنیا کا علم حاصل کرلے تو وہ جنات کی دنیا کو دیکھ سکتا ہے۔ یہی صورت حال فرشتوں کی بھی ہے یعنی انسان اگر فرشتوں کی دنیا یعنی نور کی دنیا کا علم حاصل کرلے تو وہ فرشتوں کو بھی دیکھ لیتا ہے

* * *

اکتوبر 1987ء کے شمارے کا سرورق

اس ماہ کے مضامین میں حضرت سلیمانؑ، علم الاعداد اور انسان، ناگ کا پھن، سکھے مہر علیؒ، آپ کے خواب اور ان کی تعبیر، ریسرچ لائبریری، مدینت کی درسگاہ، دریائے وحدانیت، عالم اعراف، خوشگوار ازدواجی زندگی، مسکراہٹ ایک جادو، حسن سلوک، موت کا ستارہ، بی بی سی کے لیے ایک انٹرویو، ہزار نعت، چاول، پرندے بھی شعور رکھتے ہیں جبکہ سلسلہ وار مضامین میں انوار الٰہی، انوار رسالت، آواز دوست، تشریح لوح وقلم، محفل مراقبہ، تلاش اور آپ کے مسائل شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب تحریر سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کا "بی بی سی کے لیے ایک انٹرویو" آپ کی خدمت میں پیش کیا جارہا ہے۔

بی بی سی کے لیے ایک انٹرویو

روحانی ڈائجسٹ کے مدیر اعلیٰ جناب خواجہ شمس الدین عظیمی ان دنوں برطانیہ اور امریکہ کے دورے پر ہیں۔ خواجہ صاحب نے برطانیہ میں اپنے قیام کے دوران متعدد شہروں میں مختلف اجتماعات سے خطاب کیا اور برطانیہ کے نشریاتی ادارے بی بی سی نے خواجہ صاحب کا ایک انٹرویو نشر کیا۔ قارئین روحانی ڈائجسٹ کی دلچسپی کے پیش نظر یہ انٹرویو شائع کیا جارہا ہے۔

آج ہمارے اسٹوڈیو میں خواجہ شمس الدین عظیمی تشریف لائے ہیں۔ آپ روحانی ڈائجسٹ کے ایڈیٹر ہیں۔

آپ کو جاننے والے جو برطانیہ میں رہتے ہیں، وہ آپ کو شاید روحانی ڈاک جنگ لندن کے انچارج ہونے کی حیثیت

WWW.PAKSOCIETY.COM

سے زیادہ جانتے ہوں گے۔ آج کل آپ برطانیہ میں تشریف لائے ہوئے ہیں۔ میں آپ کی بہت مشکور ہوں کہ آپ ہمارے پاس تشریف لائے۔

عظیمی صاحب سب سے پہلے میں آپ سے یہ سوال پوچھنا چاہوں گی کہ "روحانی ڈاک جنگ لندن میں آپ نے بہت سے مسائل کا حل رنگ اور روشنیوں کے ذریعے بتایا ہے۔ ان سے علاج کس طرح ممکن ہے۔"

جواب: شکریہ۔ ہم جب غور کرتے ہیں تو کائنات کے اوپر ہمیں کوئی بھی چیز ایسی نظر نہیں آتی جو بے رنگ ہو، یہ بھی سائنس سے ثابت ہو چکا ہے کہ آدمی رنگوں سے متاثر ہوتا ہے اور یہ کہ مختلف رنگوں کی کمی بیشی سے مختلف امراض پیدا ہوتے ہیں اور مختلف رنگوں کی زیادتی سے الجھنیں، ڈپریشن اور پریشانیاں پیدا ہوتی ہیں۔ ہم رنگوں سے جو علاج پیش کرتے ہیں اس سے تقریباً 60 فیصد لوگوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس میں ایک بڑی بات یہ ہے کہ اس میں خرچ کچھ نہیں ہوتا۔ صرف پانی اور روشنی کا خرچہ ہوتا ہے۔ نیز اس علاج سے کسی قسم کا ری ایکشن نہیں ہوتا۔

سوال: مجھے بتایئے کہ روحانی علم اور سائنس کا جو علم ہے۔ ان دونوں میں کیا فرق ہے۔

جواب: سائنس خود ہی سارا روحانی علم ہے۔ جب بھی کسی علم کا ہم تذکرہ کرتے ہیں۔ اس وقت تک ہم کوئی بھی علم نہیں سیکھ سکتے جب تک کہ اس علم کا خیال ہمارے ذہن میں نہ آئے۔ خیال جہاں آتا ہے۔ اس خیال کو ہم قبول کرتے ہیں۔ اس کو روحانیت میں یہ کہا جاتا ہے کہ خیالات کی قبولیت روح کے اندر ہے اور روح جب جسم سے نکل جاتی ہے تو باوجود اس کے کہ گوشت پوست کا جسم اور دماغ بھی موجود رہتا ہے، لیکن اس میں کسی قسم کے علم سیکھنے یا کسی قسم کے علم پھیلانے کی صلاحیت باقی نہیں رہتی۔

سوال: یہاں پر آپ جانتے ہیں کہ ماحول مغربی ہے کیونکہ ہم ویسٹ میں رہ رہے ہیں اور ہمارے والدین عام طور پر بچوں کی طرف سے پریشان رہتے ہیں کہ وہ بہت مغربی ہوتے جا رہے ہیں۔ آپ کے نزدیک کوئی ایسا راستہ ہے، آپ کا روحانی راستہ جس سے یہ پریشانی دور ہو سکے۔

جواب: بات یہ ہے کہ میں نے جو یہاں تجربہ کیا ہے کہ والدین جو کچھ اولاد سے چاہتے ہیں خود اس پر عمل نہیں کرتے۔ اسی وجہ سے اولاد والدین کے اثرات کو قبول نہیں کرتی اور ماحول میں جو اثرات ہیں انہیں زیادہ سے زیادہ قبول کرتی ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ والدین خود اپنی زندگی کو اس طرح ڈھالیں کہ اولاد کے لیے نمونہ بن جائیں۔ نتیجتاً اولاد خود بخود ان کی زندگی کی پیروی کرے گی۔

دوسری بات یہ ہے.... دیکھا گیا ہے کہ والدین اپنی اولاد پر غصہ بہت کرتے ہیں۔ ان کی تربیت وہ غصہ سے کرنا چاہتے ہیں۔ جب کہ یہاں کے ماحول میں جو تربیت ہے اس میں غصہ نہیں ہے۔ بچے والدین کے غصے کی وجہ سے ان سے دور ہو جاتے ہیں اور یہاں کے ماحول سے یعنی اسکول کی اپنی ٹیچر سے قریب ہو جاتے ہیں۔ اسی لیے ان کے ماحول کی جو بنیادی چیزیں ہیں ان کو قبول کر لیتے ہیں اور والدین کے ماحول کو قبول نہیں کرتے۔

سوال: آپ کا کہنا ہے کہ بعض جگہ پر میڈیٹیشن کے لیے روح سے واقفیت ضروری ہے۔ کیا آپ بتائیں گے کہ ایسا کیوں ہے....؟

جواب: اس لیے کہ ہمارے سامنے یہ تجربہ ہے کہ جب آدمی مر جاتا ہے تو جسم کا گوشت پوست تو باقی رہتا ہے۔ اس کے اندر زندگی کی کوئی حرکت باقی نہیں رہتی۔ اس کا مطلب ہے کہ جب تک روح جسم کے ساتھ ہے جسمانی حرکات و سکنات موجود ہیں۔ جب روح جسم سے نکل جاتی ہے تو جسم رہنے کے باوجود اس میں کوئی حرکت نہیں رہتی۔

اسی لیے یہ ضروری ہے کہ ہم اس جسم کی باہر کی دنیا سے یا جسم کی اندر کی دنیا سے واقفیت حاصل کرنا چاہیں تو ہمیں اس روح سے واقف ہونا پڑے گا جس روح نے اس جسم کو سنبھالا ہوا ہے اور جب روح اس جسم سے اپنا رشتہ منقطع کر لیتی ہے تو آدمی مر جاتا ہے۔

سوال: آپ سے ایک سوال یہ ہے کہ میں نے کچھ کالم پڑھے ہیں۔ وطن میں بھی آتے ہیں۔ روحانیت پر جنگ میں بھی آتے ہیں۔ لوگوں نے بحث کی ہوتی ہے کہ ہم ورد کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کی طرف سے اجازت ہے۔ میری سمجھ میں یہ نہیں آتا کہ اجازت کی ضرورت کیوں ہوتی ہے۔

جواب: جب ہم کوئی وظیفہ پڑھتے ہیں تو اس وظیفہ کا ہمارے اوپر اثر مرتب ہوتا ہے۔ اس سے ہمیں فائدہ ہوتا ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ جس سے ہمیں فائدہ ہو رہا ہے اس میں کوئی نہ کوئی طاقت موجود ہے۔ تو اجازت اس لیے ضروری ہے کہ ہم دیکھتے ہیں کہ کسی آدمی کے اندر کتنا وظیفہ پڑھنے کی، کتنا عمل کرنے کی اور کسی لفظ کو دہرانے کی کتنی سکت موجود ہے۔ ایک روحانی آدمی یہ جانتا ہے کہ اس آدمی میں کتنی سکت ہے اور جس لفظ کا وہ ورد کرنا چاہتا ہے اس کے لیے اس کے اندر کتنی سکت ہے۔ اسی حساب سے اسے اجازت دیتا ہے یا اجازت نہیں دیتا۔

❖

امریکہ کے چار کروڑ دس لاکھ مزدور نیند کی کمی کا شکار ہیں

امریکی قومی ادارہ برائے پیشہ ورانہ تحفظ اور صحت کی ایک سروے رپورٹ کے مطابق امریکہ میں تقریباً چار کروڑ دس لاکھ افراد کام کی زیادتی کی وجہ سے نیند پوری نہیں کر پاتے، نیند کی کمی سے یہ لوگ مختلف حساس اور جان لیوا ذہنی تکالیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان حالات کے پیش نظر سی ڈی سی کنٹرول بیماریوں کی روک تھام کے ادارے نے ایک حالیہ تحقیق میں پرسکون نیند اور صحت مند رہنے کے لیے سات سے نو گھنٹہ کی نیند کو بہترین قرار دیا ہے، جبکہ دوسری طرف امریکہ میں کام کرنے والوں کی ایک بڑی تعداد کو رات کو چھ گھنٹے سے بھی کم نیند نصیب ہوتی ہے۔ ماہرین نے امریکہ میں ہونے والی اپنی تحقیق میں تقریباً چار کروڑ دس لاکھ مزدوروں کا معائنہ کیا۔ تحقیق میں شامل پندرہ ہزار مزدوروں میں رات کی شفٹ میں کام کرنے والے افراد میں دن کو کام کرنے والے افراد کی نسبت نفسیاتی امراض زیادہ پائے گئے ہیں، جو نیند کو پورا نہ کرنے کی وجہ سے ہیں۔ سب سے زیادہ نیند کی کمی [illegible]رز اور گھروں کے اندر قائم کارخانوں کے ورکرز میں پائی گئی ہے۔ تحقیق میں یہ بات واضح کی گئی کہ سات گھنٹے کی بہتر انسانی صحت کے لیے ضروری ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

یہ ہے پاکستان

چشمے، جھرنے اور آبشاریں۔۔۔

بولان کے تفریحی مقامات

بلوچستان کے تاریخ ساز "درہ بولان" میں کئی دل کش اور تاریخی مقامات واقع ہیں۔ یہ مقامات اپنے حسین و دلکش مناظر کے ساتھ ساتھ کئی تاریخی واقعات کے شاہد بھی ہیں۔

ایک روایت کے مطابق جب بلوچ قبائل نے قلات سے مشرق میں یعنی کچھی اور پنجاب کی طرف پھیلنے کی ٹھانی تو ان کے مشہور سردار میر شہک رند نے مشرقی راستوں کی تلاش اپنے رفیق۔۔ بولان خان رند کے سپرد کی۔ بولان خان نے اس مشکل کام کو نہایت جانفشانی سے سرانجام دیا اور بڑی تگ ودو کی بعد اس مشرقی درے کو دریافت کیا۔ اس وقت سے یہ درہ سردار بولان خان کے نام سے منسوب ہے۔ سرکاری دستاویزات کے مطابق درہ بولان رندلی سے کولپور تک پھیلا ہوا ہے۔ سڑک سے یہ فاصلہ تقریباً ساٹھ میل بنتا ہے۔ درے کے

WWW.PAKSOCIETY.COM

دونوں جانب اونچے اونچے پہاڑ ہیں اور ساتھ ہی دریا بہتا ہے۔ یہ درّہ اکثر مقامات پر تنگ ہے، مگر آب گم کے میدان کے پاس اس کی چوڑائی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ شمالی جانب اس کی اونچائی تقریباً 5200 فٹ ہے، جب کہ جنوب میں بلندی گھٹ کر 500 فٹ رہ جاتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ آریہ قوم نے جب وسط ایشیا سے سندھ کی طرف نقل مکانی کی تو انہوں نے اور درّوں کے ساتھ اس درّے کو بھی استعمال کیا، اس امر کی شہادت آثارِ قدیمہ سے ملتی ہے۔

کولپور سے رندلی تک پھیلے اس درّے میں کئی خوب صورت پکنک پوائنٹ اور تاریخی مقامات واقع ہیں، کوئٹہ سے سبی جاتے ہوئے کولپور سے پندرہ کلو میٹر کی مسافت پر ہُرک کے قریب ایک مقام آتا ہے، جسے "پیر پنجہ" کہتے ہیں۔

قومی شاہراہ کے دائیں طرف ریلوے لائن ہے اور اس مقام سے تھوڑا سا آگے چل کر ایک پُل آتا ہے۔ انگریزوں نے اس پُل پر بھی لفظ پیر پنجہ کندہ کیا تھا۔

کوئٹہ سے سبی کی طرف آتے ہوئے تقریباً ستر کلو میٹر کے فاصلے پر درّہ بولان کے بالکل وسط میں مچھ شہر آباد ہے۔

مچھ سے مزید سولہ کلو میٹر قومی شاہراہ پر آگے جائیں تو ایک بڑا بورڈ جس پر "پیر غائب آٹھ کلو میٹر" تحریر ہے۔ خشک دریائے بولان کے درمیان ایک راستہ پہاڑوں کے اندر کی سمت جاتا دکھائی دے گا، یہ راستہ چند سال قبل غیر پختہ اور ناہموار تھا، لیکن اب صوبائی حکومت نے یہاں ایک پختہ راستہ تعمیر کر دیا ہے۔ جب آپ قومی شاہراہ سے اس سڑک پر جانے کے لیے مڑیں گے تو ابتدا میں ناہموار راستے کا سامنا ہو گا، آگے چلیں تو کھجوروں کے درختوں کے جھنڈ آجاتے ہیں، اس گاؤں کو کھجوری کہتے ہیں۔ یہ

گاؤں بیس سے پچیس گھروں پر مشتمل ہے۔ کھجوری سے مزید دو کلو میٹر کا فاصلہ طے کرنے کے بعد بلند و بالا پہاڑوں کے درمیان ایک خوب صورت اور تاریخی مقام آتا ہے جسے "پیر غائب" کہتے ہیں۔

پیر غائب کا شمار بولان بلکہ بلوچستان کے خوب صورت ترین پکنک پوائنٹس میں بھی ہوتا ہے۔ ہمیشہ یکساں رفتار سے بہتے ہوئے چشمے کا پانی، پتھروں کے بنے ہوئے قدرتی تالابوں سے بہتا ہوا، نیچے آبشار کی صورت میں گرتا ہے جو یہاں کے قدرتی نظارے کا حسن دو بالا کر دیتا ہے۔ کھجور کے درختوں کے نیچے سائے میں بیٹھ کر یہ پکنک پوائنٹ بہت بھلا معلوم ہوتا ہے۔ مختلف تہواروں اور عیدین کے موقع پر بلوچستان کے دُور دراز علاقوں سے لوگ کئی کئی دن کے لیے یہاں بسیرا ڈال دیتے ہیں۔ جنریٹروں کے ذریعے پورے علاقے کو روشن کرتے ہیں، کہیں لذیذ کھانے پک رہے ہوتے ہیں، کہیں لوک موسیقی پر مقامی گانے گائے جا رہے ہوتے ہیں۔

اس خوب صورت پکنک پوائنٹ کا ایک افسوس ناک پہلو یہاں ڈوب کر ہونے والی ہلاکتیں ہیں۔ تفریح کے لیے اپنے خاندان اور دوستوں کے ہمراہ آنے والے بعض نوجوان شرارتیں کرتے ہوئے یا تیراکی نہ آنے کی وجہ سے گہرے پانی میں چلے جاتے ہیں، اور پھر ڈوب جاتے ہیں۔ ان کو بچاتے ہوئے بھی کبھی کبھار مزید دو تین نوجوان لقمہ اجل بن جاتے ہیں۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق پچھلے پندرہ سال میں پچاس کے لگ بھگ نوجوان پیر غائب کے پکنک پوائنٹ پر اپنی جان کی بازی ہار چکے ہیں۔ مقامی انتظامیہ ایسے واقعات کی روک تھام کے لیے پانی کی گہرائی پتھروں کے ذریعے کم کرنے کی کوشش کرتی ہے، لیکن پانی کے بہاؤ کی وجہ سے یہ کوشش کامیاب نہیں ہو پاتی اور کچھ عرصے بعد دوبارہ پانی گہرا ہو جاتا ہے۔ بہرحال محکمہ ٹورازم اور حکومت کی جانب سے سیفٹی کے لئے ابھی بہت کچھ کیے جانے

WWW.PAKSOCIETY.COM

کی شدید ضرورت ہے۔

بلوچستان کے ایک گورنر میاں گل اورنگزیب ایک مرتبہ خود یہاں آئے، وہ یہاں کے دل کش نظارے دیکھ کر ان مناظر میں کھوگئے اور پھر انہوں نے مقامی انتظامیہ سے فرمائش کی کہ کسی ماہر فوٹو گرافر سے اس مقام کی خوب صورت تصاویر بنا کر دی جائیں تا کہ میں ان تصاویر کو مصور سے بنوا سکوں۔ لیکن ان کے بعد کسی صوبائی حکومت کی بڑی شخصیت نے پیر غائب آنے کی زحمت گوارا نہیں کی، مگر اتنا ضرور ہوا کہ حکومت نے تقریباً تین کروڑ روپے کی لاگت سے قومی شاہراہ سے پیر غائب تک پختہ سڑک تعمیر کرادی۔ جس سے اس پوائنٹ تک پہنچنا آسان ہوگیا ہے۔ اب بھی یہاں ریسٹ ہاؤس اور ریسٹورنٹ قائم کرنے کی اشد ضرورت ہے۔

یہاں سے ہوا اور پانی کے ذریعے مقامی طور پر بھی بجلی حاصل کی جاسکتی ہے، جس سے اس علاقے کی رونق دو بالا ہوسکتی ہے۔ اس کے علاوہ محکمہ ٹورازم کو سیاحوں اور دیگر شخصیات کو یہاں لانے کے لیے خصوصی اقدامات کرنے چاہئیں، تاکہ اس مقام کی قدرتی خوب صورتی دنیا کے سامنے آسکے۔

درہ بولان کے پکنک پوائنٹس میں ایک خوب صورت تفریحی گاہ "گوکرت" بھی ہے، جو قومی شاہراہ پر کوئٹہ سے تقریباً نوے کلومیٹر اور سبی سے تقریباً تیس کلومیٹر کی مسافت پر واقع ہے۔ کرتہ، پیر غائب اور بی بی نانی کے علاقوں کا پانی اکٹھا ہو کر گوکرت پہنچتا ہے۔

سرسبز درختوں کے درمیان واقع گوکرت ندی میں پانی کی شرح میں کمی بیشی سارا سال جاری رہتی ہے۔ اس لیے یہاں تفریح کے لیے آنے والے افراد بعض اوقات اس لیے بھی ڈوب جاتے ہیں کہ انہیں پانی کے اتار چڑھاؤ کا اندازہ نہیں ہوپاتا۔ حادثات کے باوجود یہاں پکنک منانے والوں کی تعداد میں کمی نہیں آئی ہے۔ عیدین، دیگر تہوار اور مختلف چھٹیوں کے موقع پر گوکرت میں اچھا خاصا رش ہوتا ہے۔

محکمہ ٹورازم اور صوبائی حکومت مذکورہ پکنک پوائنٹ پر توجہ دے تو اسے محفوظ بنایا جاسکتا ہے، اس طرح آئے روز ہونے والے حادثات کی روک تھام بھی ہوجائے گی عوام کو ایک بہترین تفریح گاہ بھی میسر آسکے گی۔ یہاں ہٹس بنائے جاسکتے ہیں، دور دراز کے علاقوں سے آنے والوں کے لیے ریسٹ ہاؤس بنایا جاسکتا ہے۔

اس پکنک پوائنٹ سے کچھ دلچسپ باتیں بھی منسوب ہیں۔ کہتے ہیں کہ گوکرت کے علاقے میں "جنات" بھی بڑی تعداد میں بستے ہیں۔ گوکرت لیویز تھانے کے لیویز اہل کاروں کا کہنا ہے کہ انہوں نے کئی مرتبہ جنات کو مختلف روپ میں دیکھا ہے۔

لیویز اہل کاروں نے بتایا کہ ایک مرتبہ ان کا ایک ساتھی گرمیوں کے دنوں میں تھانے کے اندر صحن میں رات کو سو رہا تھا، جنات نے اس کی چارپائی رات کو اٹھا کر سڑک کے کناروں پر رکھ دی۔ اسی طرح گوکرت کے مغربی پہاڑ میں رہنے والا اژدہا نما سانپ بھی کافی مشہور ہے، یہاں بسنے والے لوگوں کو اس کے پھنکارنے کی آوازیں رات کے وقت دور دور تک سنائی دیتی ہیں۔ ایک مرتبہ اژدھے کا ایک بچہ گھومتے ہوئے سڑک پر آگیا تھا، جسے بڑی مشکل سے لوگوں نے ہلاک کیا تھا۔ پیر پنجہ، پیر غائب، گوکرت، بی بی نانی کے علاوہ کرتہ، پرانا مچھ پری کے خوب صورت پکنک پوائنٹس ہیں، جہاں لوگ پکنک کے ساتھ مچھلی اور پرندوں کا شکار کرنے آتے ہیں۔ حکومت کی توجہ سے درہ بولان کے ان دل کش اور تاریخی مقامات کو مزید خوبصورت اور محفوظ بنایا جاسکتا ہے۔

احسن عظیم محامد

دلچسپ خبریں، حیرت انگیز واقعات اور ایجادات.....

بھارت اور چین میں لڑکیوں کی تعداد کم ہو رہی ہے.....

اقوام متحدہ کی ایک رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ صنف کے انتخاب کے نتیجے میں کئی ملکوں میں لڑکوں کی تعداد میں ہوشربا اضافہ ہو رہا ہے۔ بھارت، چین، بنگلہ دیش، افغانستان اور مشرقی یورپ کے ممالک جن میں البانیا، آرمینیا، آذربائیجان، جارجیا اور مانٹی نیگرو بھی ان ممالک میں شامل ہیں، جہاں الٹراساؤنڈ ٹیکنالوجی کے کی مدد سے دوران حمل صنف کے انتخاب کا رجحان بڑھ رہا ہے۔ اس عمل سے لڑکیوں کی پیدائش میں کمی آرہی ہے ماہرین کے اندازے کے مطابق چین اور بھارت میں عورتوں کی تعداد 11 کروڑ 70 لاکھ کم تھی۔ محققین کا کہنا ہے کہ اس کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ 2030ء تک اِن دو ملکوں میں عورتوں کے مقابلے میں مردوں کی تعداد 50 فی صد زیادہ ہوگی۔

مصنوعی آنکھ! لاکھوں انسانوں کی روشنی لوٹا سکتی ہے

وہ دن اب کچھ زیادہ دور نہیں جب بینائی سے محروم افراد اپنے اردگرد پھیلے ہوئے رنگوں کو دیکھ سکیں گے کیونکہ سائنسدانوں نے مصنوعی آنکھ بنانے میں نمایاں کامیابی حاصل کرلی ہے۔ بینائی پر تحقیق کرنے والے سائنس دانوں نے دعویٰ کیا ہے کہ وہ آنکھ کے پردے میں موجود اس خلیے کے کوڈ تک پہنچنے میں کامیاب ہوگئے ہیں جو دماغ کو برقی پیغام بھیجتا ہے۔ دیکھنے کا عمل دماغ میں انجام پاتا ہے، آنکھ محض ابتدائی کام کرتی ہے۔ اگر دماغ کا بصارتی حصہ درست کام کر رہا ہو تو وہ مصنوعی آنکھ سے پیغامات وصول کرکے چیزوں کو دیکھ سکتا ہے۔ لیکن اگر اس حصے میں کوئی خرابی ہو تو دیکھنے کا عمل درست طور پر

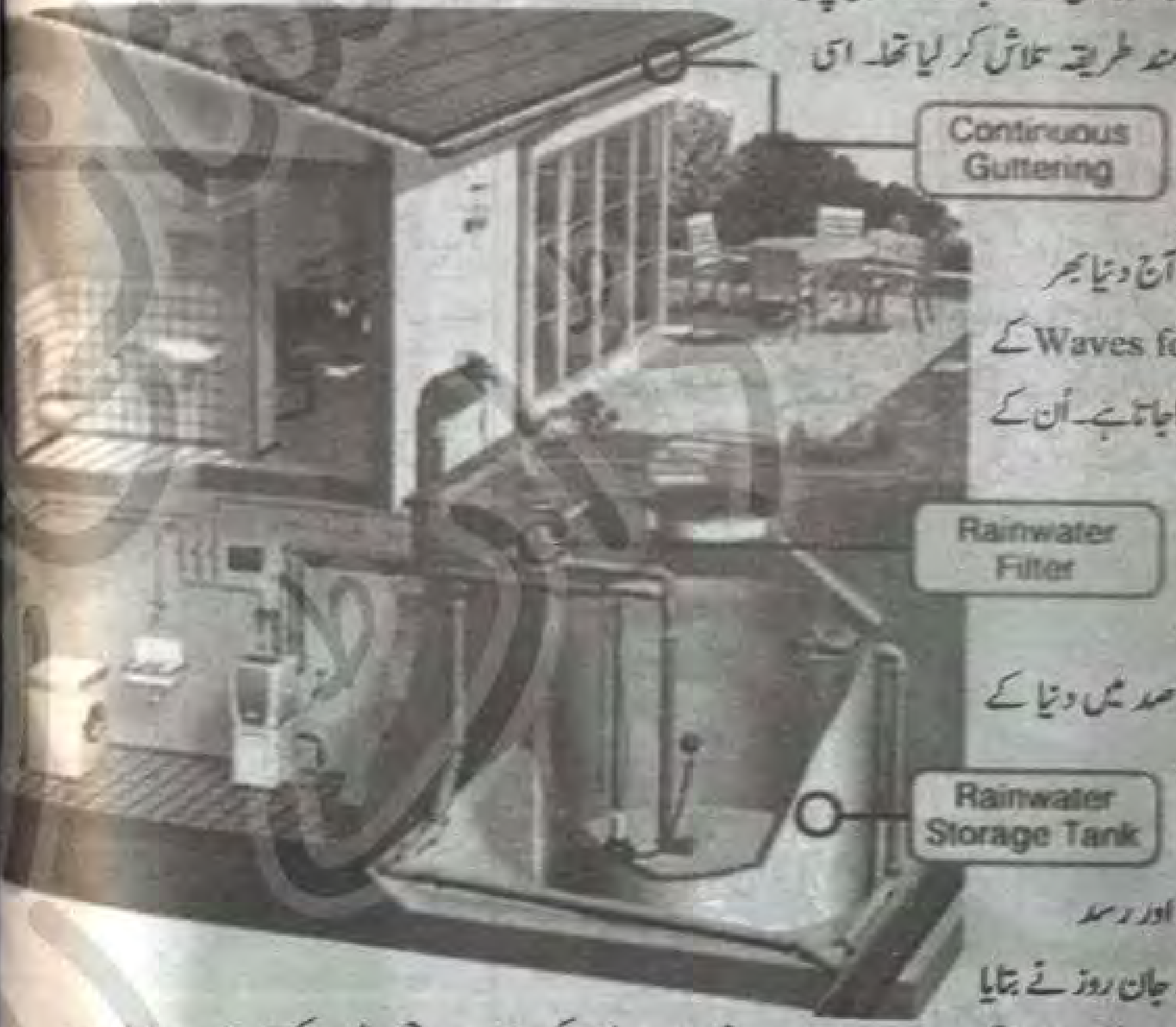
انجام نہیں پاسکتا۔ آنکھ کے پردے پر روشنی پڑنے سے اس کے خلیوں میں مخصوص برقی نقش بنتے ہیں۔ بصارتی خلیوں کے کوڈ تک رسائی کے بعد سائنس دانوں نے مصنوعی بصارتی پردہ تیار کیا جسے انہوں نے ایک ایسے

WWW.PAKSOCIETY.COM

میٹھے پانی کو ضائع کرنا کفرانِ نعمت ہے!

امریکی ریاست ساؤتھ ڈکوٹا اس سال خشک سالی کا شکار ہے۔ ریاست کی کئی ایک میونسپلٹیز نے پہلے ہی پانی کی رسد پر نئے ضابطے لاگو کر دیے ہیں۔ ساؤتھ ڈکوٹا سانولے اور زرد رنگ والے پہاڑوں کے باعث شہرت رکھتا ہے، جبکہ تمام سمتوں میں میلوں تک کے رقبے میں زرعی زمینیں پھیلی ہوئی ہیں۔ لیکن اس سال یہ سرسبز نہیں ہیں، کیونکہ دیگر کئی امریکی ریاستوں کی طرح یہ علاقہ بھی اس سال قلت باراں کا شکار ہے۔

تاہم ڈکوٹا میں ایک ایسا خاندان بھی ہے جس نے ماضی میں بھانپ لیا تھا کہ کبھی ایسا وقت بھی آسکتا ہے جب خشک سالی کا دور دورہ ہوگا، اور اُس نے تب سے اضافی پانی کو جمع کرنے کا سود مند طریقہ تلاش کر لیا تھا۔ اسی خاندان کے ایک فرد جان روز ہیں، جنہیں آج دنیا بھر میں Waves for Water کے بانی کے طور پر جانا جاتا ہے۔ اُن کے بقول، یہ ایک غیر منافع بخش تنظیم ہے جس کے اغراض و مقاصد میں دنیا کے مختلف مقامات پر پینے کے پانی کی رسد کو محفوظ بنانا اور رسد پہنچانا شامل ہے۔ جان روز نے بتایا کہ اُن کی تنظیم 13 ممالک میں مختلف منصوبوں پر کام کر رہی ہے، جن میں پاکستان سمیت بھارت، افغانستان، انڈونیشیا، برازیل اور نکاراگوا شامل ہیں اور یہ فہرست بہت طویل ہے۔ جان روز نے تیرہ برسوں تک دنیا کی سیر



کی، ان کا ہے کہ دنیا کے بہت سے ملکوں میں صاف پانی ایک بڑا مسئلہ ہے۔ انہوں نے 2009ء میں Waves for Water نامی تنظیم کا آغاز کیا۔ ان کی کمپنی وائٹ پیلم کے رہائشی علاقے میں واقع ہے جس کا کام نشیبی خطوں میں بارش کے پانی کو جمع کرنے کا نظام وضع کرنا ہے، جو کسی خاندان کے لیے صاف پانی حاصل کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔

ان کے علاقے میں یورینیم کی کانوں کے باعث کئی سالوں سے پائن رج کے کنوؤں کا پانی آلودہ ہو چکا ہے۔ جان روز کہتے ہیں کہ، ہماری تنظیم دنیا بھر کے ملکوں میں کئی مقامات پر پانی کو فلٹر کرنے کا کام کرتی ہے۔ اُن کے والد، جیک روز، بارش سے اکٹھا ہونے والے پانی کو محفوظ بنانے کے کام میں شہرت رکھتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ فلٹر کا نظام آسانی سے نصب کیا جاسکتا ہے۔ جس چیز کی ضرورت پڑتی ہے وہ ہے ایک چھت، بارش کے پانی کو محفوظ کرنے کے پائپ، ایک ٹینک اور پائپ۔ اس انتظام سے اکٹھا کیے جانے والے پانی کو خشک سالی کے آڑے وقت استفادہ کیا جاسکتا ہے۔ وہ بتاتے ہیں کہ اگر 2.5 سینٹی میٹر بارش ہوتی ہے تو اس سے اتنا پانی جمع کیا جاسکتا ہے جس سے 2000 لٹر صاف پانی حاصل ہو سکے۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ نظام اپنانا "اب ہماری مرضی نہیں ضرورت بن چکا ہے۔"

وہ کہتے ہیں کہ عام حالات میں ہم پانی کا مجرمانہ طور پر غیر ضروری استعمال کرتے ہیں، جس کا مطلب ہے کہ ہم پانی کو ضائع کرتے ہیں۔ اور پھر امریکہ میں ہم انتہائی غلط کام یہ کرتے ہیں کہ ہمارے گھروں میں آنے والے صاف پانی کا چوتھائی حصہ تو ہم صرف ٹوائلیٹس کے فلش پر استعمال کر دیتے ہیں۔ کسی بھی ذریعے سے حاصل شدہ پینے کا صاف پانی ایک ایسی دولت ہے جسے کسی طور ضائع کرنے کی عیاشی کی اجازت نہیں ہونی چاہیے۔

ہمارے ملک میں میٹھے پانی کی عموماً قلت رہتی ہے۔ کئی شہروں میں تو پینے کا پانی میونسپلٹی کے نلوں کے بجائے بوتلوں میں خرید کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر ہمارے ہاں بارش کے پانی کو استعمال کرنے کا یہ کارآمد طریقہ اپنا لیا جائے تو میٹھے پانی کی کمیابی کا مسئلہ کسی حد تک حل ہو سکتا ہے۔

صحرائے تھر کے کسی شہر میں کسی این جی او کے تحت گھروں کی چھتوں سے بہنے والے بارش کے پانی کو جمع کرنے اور اُسے صاف کرکے استعمال میں لانے کے لیے اسی طرز کا ایک نظام وضع کیا گیا تھا، لیکن اسے توسیع نہیں دی گئی اور نہ ہی اس کو میڈیا میں مناسب جگہ مل سکی۔

چوہے کی آنکھ میں لگایا جو مکمل طور پر اندھا تھا۔ آلہ نصب ہونے کے بعد چوہا تقریباً نارمل انداز میں دیکھنے کے قابل ہو گیا۔ اب تک بننے والی بہترین مصنوعی آنکھ جن مریضوں کو لگائی گئی وہ صرف روشن اور کالے دھبے دیکھنے کے قابل ہو سکے تھے۔ جبکہ نئی مصنوعی آنکھ دماغ کو وہی سگنلز بھیجتی ہے جو حقیقی آنکھ کے بصارتی خلیے بھیجتے ہیں۔ طبی سائنس دان طویل عرصے سے بینائی کے اس مرض کا علاج ڈھونڈنے کی کوشش کر رہے ہیں جس میں مبتلا ہو کر مریض آہستہ آہستہ بینائی سے مکمل طور پر محروم ہو جاتا ہے۔ یہ مرض بصارتی پردے کے روشنی محسوس کرنے والے خلیوں کو تباہ کر دیتا ہے، جب کہ آنکھ اور دماغ کا اعصابی تعلق قائم رہتا ہے۔ اس

WWW.PAKSOCIETY.COM

امریکہ میں نفسیاتی اور روحانی طریقۂ علاج

حالیہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ روحانی اور نفسیاتی طریقۂ علاج کی بنیاد ایک جیسی ہے اور بہت سے طبی ماہرین جدید نفسیات اور مراقبہ کے ذریعے لوگوں کو صحت مند، خوشحال اور بامقصد زندگی گزارنے میں اُن کی مدد کررہے ہیں۔ عام طور پر لوگ خیال کرتے ہیں کہ یہ دونوں بالکل مختلف طریقے ہیں اور مراقبے کا ایک ماہر نفسیات کے ویٹنگ روم سے کوئی تعلق نہیں.... لیکن حقیقت میں ایسا نہیں ہے۔ ایک امریکی ڈاکٹر جوزف لیز ماہر نفسیات ہونے کے ساتھ ساتھ روحانیت اور مراقبہ میں ڈاکٹریٹ کی ڈگری بھی رکھتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ادویات کے ساتھ روحانی طریقوں کو ملا کر، علاج کو موثر بنایا جاسکتا ہے۔

اُن کی ایک نئی کتاب Sustainable Happiness نفسیات اور مراقبہ پر ایک مفصل کلینیکل پریکٹس کے طریقۂ علاج پر مشتمل ہے۔ یہ کتاب انھوں نے کئی عشروں کی تحقیق کے بعد لکھی ہے۔ اس کتاب میں ڈاکٹر جوزف کہتے ہیں کہ انسانی زندگی کے پس منظر میں سب سے بڑا مسئلہ اس حقیقت کا سامنا کرنا ہے کہ انسان فطری طور پر جنگل میں زندگی گزارنے کے عمل سے مطابقت رکھتے ہوئے پیدا ہوا تھا، لیکن تہذیب و تمدن میں ترقی کے باعث، ہم بظاہر بڑے غیر فطری حالات میں رہ رہے ہیں اور بہت سے لوگوں کے لیے یہی بات یعنی غیر فطری حالات میں زندگی گزارنا، ذہنی تناؤ کی بنیادی وجہ ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر جوزف اپنی کتاب میں لکھتے ہیں کہ ”ویسے تو ذہنی تناؤ جبلتی طور پر ہمیں خطرناک حالات سے نمٹنے کے لیے تیار کرتا ہے۔ تاہم، تہذیب و تمدن میں تیز رفتار تبدیلی اور ترقی کی وجہ سے ذہنی دباؤ کے لیے ہمارا ردِ عمل ناکافی ثابت ہو رہا ہے اور یہی وجہ ہے کہ خطرناک حالات میں ہم اپنا ردِ عمل کنٹرول نہیں کر پاتے۔ مثلاً دل کا دھڑکنا، پسینے کا آنا اور سانس کا پھولنا، وغیرہ۔“

ڈاکٹر جوزف کہتے ہیں کہ ”اس ذہنی دباؤ کی وجہ سے ہم ڈپریشن اور انزائیٹی کے ساتھ امراض قلب اور بلند فشار خون کے عارضے میں مبتلا ہوسکتے ہیں اور اس وجہ سے ادویات کے ساتھ ساتھ روحانی طریقوں کو ملا کر علاج کو موثر بنایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح، آج کل مسلمان ممالک میں قرآن پاک کی تلاوت اور وظائف کو نفسیاتی بیماریوں کے علاج لے لیے مفید خیال کیا جاتا ہے اور ذہنی سکون حاصل کرنے کے لیے اسے اچھا وسیلہ سمجھا جاتا ہے۔ بہت سے ماہرین جدید دواؤں کے ساتھ ساتھ مسلمان مریضوں کے لیے ایک روحانی تھراپی کے طور پر اس کی سفارش بھی کرتے ہیں۔“

مرض کے باعث دنیا بھر تقریباً دو کروڑ افراد ایسے ہیں جو یا تو اپنی بصارت کھو چکے ہیں یا پھر رفتہ رفتہ ان کی زندگی میں تاریکی بڑھ رہی ہے۔

سائنسدانوں کو توقع ہے کہ ان مریضوں کی آنکھوں میں مصنوعی پردہ لگانے سے ان کی بینائی واپس آجائے گی۔

سورج کی کرنوں سے ٹی بی کا علاج ممکن

ٹی بی کی جان لیوا بیماری سے ہر برس تقریباً پندرہ لاکھ افراد ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ٹی بی سے بچاؤ اور اس کے علاج پر تحقیقی کام بھی زور و شور سے جاری ہے۔ ایسی ہی تحقیق میں مصروف لندن کے ڈاکٹروں کے ایک گروپ کا کہنا ہے کہ سورج کی کرنوں سے حاصل ہونے والا وٹامن ڈی انسانی جسم کو ٹی بی کے وائرس سے لڑنے میں مدد فراہم کرسکتا ہے۔

آنکھ کے اشارے سے چلنے والا ٹی وی

جرمنی کے شہر برلن میں منعقد ہونے والے تجارتی میلے میں ایک ایسا ٹی وی متعارف کرایا گیا ہے جسے انسانی آنکھ کے اشاروں سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ اس ٹی وی کی خاص بات یہ ہے کہ اسے چلانے کے لیے آپ کو ریموٹ کنٹرول کی ضرورت نہیں ہے گی بلکہ آپ اپنی نظروں سے ہی ریموٹ کنٹرول کا کام لے سکیں گے۔ چینل بدلنے کے لیے ٹی وی اسکرین کے اوپر یا نیچے موجود مخصوص نشانات پر نظر بھر کے دیکھنا اور پلک جھپکنا ہی کافی ہوگا۔ دیکھنے والے کی آنکھ کا گھورنا اور جھپکنا اسے ٹی وی کی تصویر کو اوپر نیچے، منتخب یا مختلف چیزوں میں سے انتخاب کرنے کا اشارہ کرے گا۔ دیکھنے والا ٹی وی کی سطح پر دیے گئے مختلف نشانات کو دیکھ کر مختلف کام کرے گا۔

دوسری جانب چین کی کمپیوٹر بنانے والی کمپنی نے ایک ایسا آزمائشی لیپ ٹاپ بنایا ہے جو کہ آنکھ کی حرکت سے ایک صفحے کو اوپر نیچے حرکت دیتا ہے۔ ٹی وی بنانے والی کمپنی آنکھ کی مدد سے چلنے والی ایسی ٹیکنالوجی بھی تیار کر رہی ہے جو کہ معلومات کو گاڑی کی ونڈ سکرین پر دکھائے گی۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

کمپیوٹر گیمز کے ذہنی و جسمانی نشوونما پر منفی اثرات

آج کا دور کس قدر ترقی یافتہ ہو چکا ہے.... جن بچوں کے ہاتھوں میں کبھی قلم، دوات، سلیٹ اور تختی پکڑائی جاتی تھی اب انہی بچوں کو صرف تین یا چار سال کی عمر میں موبائل تھما دیا جاتا ہے۔ کمپیوٹر کے قریب کر دیا جاتا ہے۔ ٹی وی کا ریموٹ دے دیا جاتا ہے یا پھر لیپ ٹاپ ان کے کمرے میں رکھ دیا جاتا ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہے کہ بچے کم عمری میں ہی کمپیوٹر اور نیٹ کے ذریعے دنیا بھر کی مختلف مناسب اور نا مناسب تصویروں تک رسائی پا لیتے ہیں۔ بچے دوسروں کی نقل کرتے ہیں، ور ہر وہ حرکت و عمل دہرانے لگتے ہیں جو ان کے گھر کے لوگ کرتے ہیں۔ ماں زور سے بولتی ہے بچہ بھی اسی طرح چیختا ہے، باپ تلخ کلامی کا مظاہرہ کرتا ہے تو بچہ بھی انہی اطوار کی نقل کرتا ہے۔

موجودہ دور کے بچے وہ کمپیوٹر گیمز کو ترجیح دینے لگے ہیں۔ ان کمپیوٹر گیمز میں مختلف کردار نہایت تیز رفتاری کے ذریعہ ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہو جاتے ہیں وہ کردار درختوں پر تیزی سے چڑھ جاتے ہیں، ایک دوسرے پر تشدد آمیز حملے کرتے ہیں اور مختلف حرکات کے ذریعہ حیرت ناک کارنامے انجام دیتے ہیں۔ یہ سب بچوں کو نہایت دل چسپ معلوم ہوتا ہے۔

اکثر وڈیو گیمز نہ صرف بچوں کو چڑچڑا بنا رہے ہیں بلکہ یہ عمل انہیں بہت سے جسمانی اور ذہنی عوارض میں بھی مبتلا کر رہا ہے۔ ایک سروے سے یہ بات واضح ہوئی کہ مسلسل کمپیوٹر گیمز پر اُلجھے رہنے والے بچے موٹاپے کا شکار ہو رہے ہیں، ساتھ ہی کمپیوٹر گیمز انہیں تشدد پسند بھی بنا رہے ہیں۔

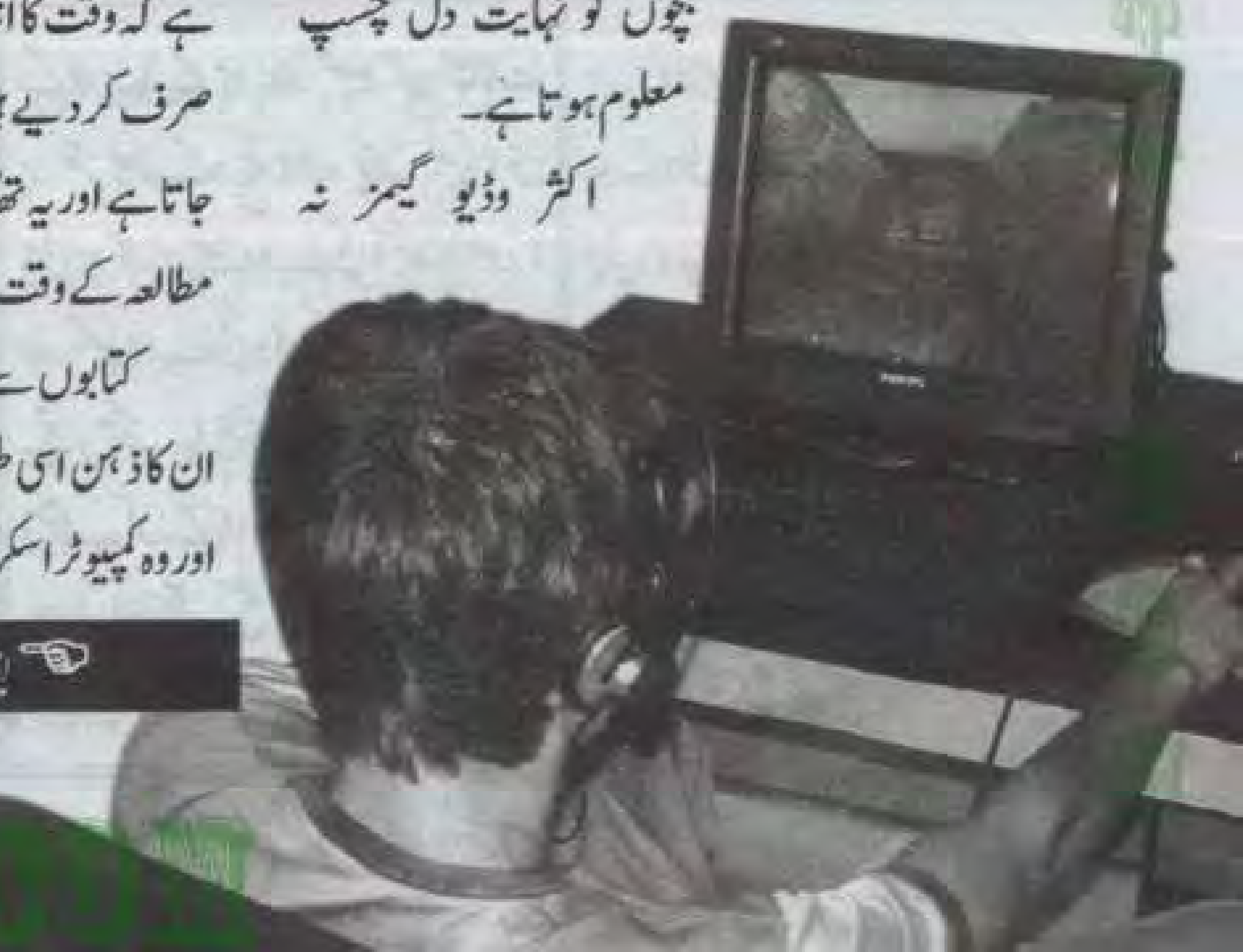
گھنٹوں کمپیوٹر پر ویڈیو گیمز کھیلنے کی وجہ سے اکثر بچوں میں متعدد اقسام کی جسمانی اور نفسیاتی مشکلات پیدا ہو گئی ہیں، ہر وقت کمپیوٹر پر گیمز کھیلنے والے بچے دوسرے بچوں کے ساتھ روابط رکھنے میں ناکام ہونے لگے ہیں۔ ایسے حالات میں بچے اپنے خاندان کے افراد کے ساتھ بہت ہی کم بات چیت کرتے ہیں۔ اسکول سے آنے کے بعد بھی وہ کمپیوٹر پر گیمز کھیلنے بیٹھ جاتے ہیں، جس کی وجہ سے وہ اپنا ہوم ورک نہیں کر پاتے۔ کمپیوٹر گیمز کے شوقین بچے گھر سے باہر جانا بھی پسند نہیں کرتے اور کھیل سے زیادہ دلچسپی ان کی کمپیوٹر پر رہتی ہے۔

ویڈیو گیمز کھیلنے والے کمسن بچوں کے دل و دماغ پر تشدد کا کافی اثر دکھائی دینے لگتا ہے،

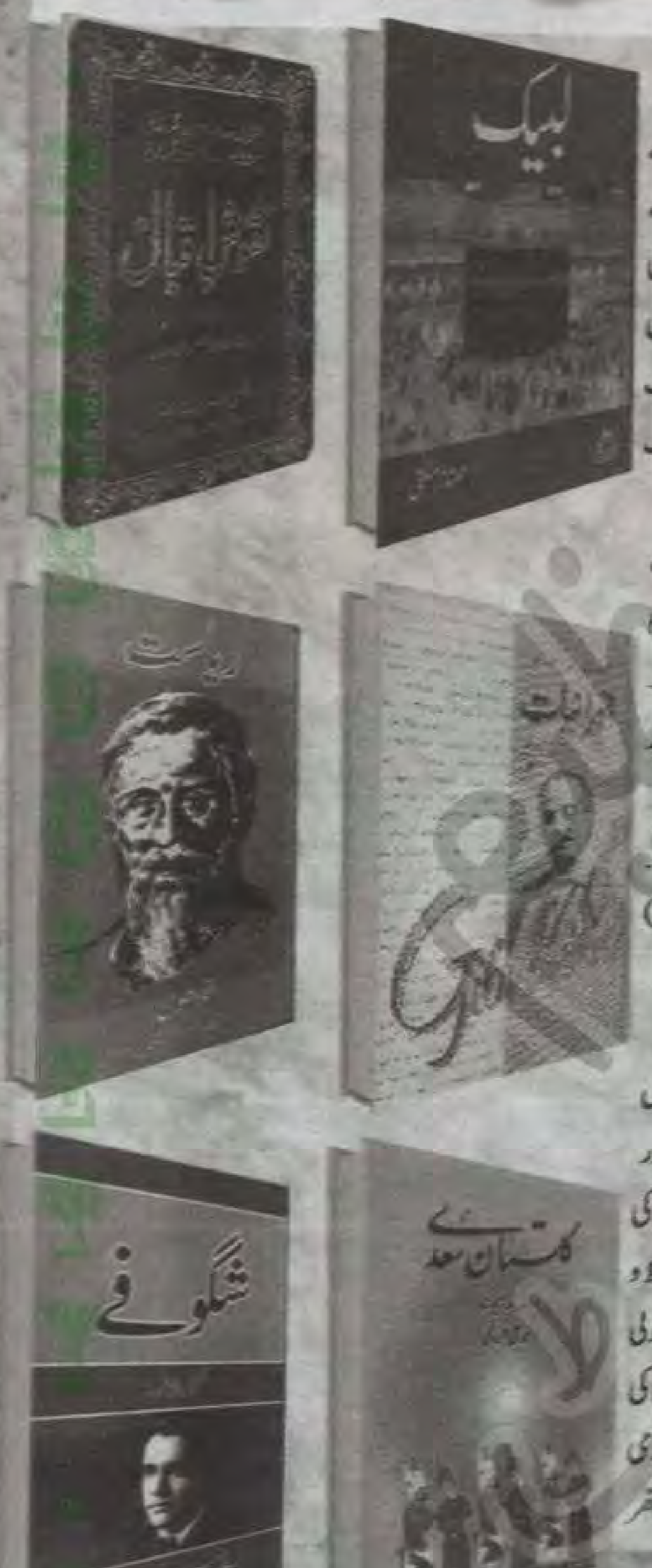
ویڈیو گیمنگ کے نقصانات میں سے ایک نقصان یہ ہے کہ وقت کا اندازہ ہی نہیں ہوتا کہ کھیل میں کتنے گھنٹے صرف کر دیے ہیں، جس کی وجہ سے بچہ ذہنی طور پر تھک جاتا ہے اور یہ تھکان اسے بستر کے قریب لے جاتی ہے اور مطالعہ کے وقت وہ خوابِ غفلت میں چلا جاتا ہے۔

کتابوں سے بچوں کی دلچسپی کم ہو جاتی ہے اور ہر وقت ان کا ذہن اسی طرف لگا رہتا ہے کہ انہیں کب موقع ملے اور وہ کمپیوٹر اسکرین کے پاس جائیں۔

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے



میری پسندیدہ کتاب



اَن دیکھا شہر

یہ شہر ایک عظیم مینار کے سائے میں چھپا ہوا ہے۔ جدھر بھی دیکھو، جدھر بھی نظر اٹھاؤ، عظیم مینار کے سوا کچھ دکھائی نہیں دیتا۔ یہاں جو بھی آتا ہے اس کی توجہ حضور ﷺ کی طرف لگی ہوئی ہے سب کی نگاہیں حضور ﷺ کی طرف اٹھی ہوتی ہیں۔ سب کے دل حضور ﷺ کے لیے دھڑکتے ہیں۔ سب دلوں کا فوکس حضور ﷺ پر مرکوز ہے۔

صرف حضور ﷺ فوکس میں ہیں باقی سب کچھ دھندلا ہے، آؤٹ آف فوکس۔ حضور ﷺ ایک عظیم مینار ہیں اور یہ شہر اس مینار کا سایہ ہے۔ صرف یہ ایک شہر ہے جہاں "سچا" دین عملی طور پر رائج ہے۔

(اقتباس: لبیک۔ ممتاز مفتی....
مرسلہ: اسماء رانی۔ شہداد پور)

***

مسجدِ قرطبہ

جو فلسفہ خونِ جگر سے نہیں لکھا جاتا اور جس آرٹ اور فن میں فنکار کا خونِ دل شامل نہیں ہوتا اور جس شاہکار کے لئے ادیب و مصور کا موئے قلم روح کی روشنائی میں نہیں ڈوبا ہوتا وہ سطحی، مصنوعی اور لفظ و صورت، رنگ روغن اور کنکر پتھر کا ایک خالی خولی ڈھانچہ ہوتا ہے۔ جس میں نہ جان ہوتی ہے نہ زندگی کی تازگی و رعنائی۔ فنی شاہکار گہری محبت، جذبہ کی گرمی اور خلوص کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے، محبت ہی پتھر

WWW.PAKSOCIETY.COM

کے مجسمہ اور زندہ انسان میں فرق و امتیاز پیدا کرتی ہے اور محبت کا جب کوئی قطرۂ حیات پتھر پر گر جاتا ہے تو وہ بھی دل کی طرح دھڑکنے اور زندگی دینے لگتا ہے اور جب اس سے انسانی دل بھی خالی ہو جاتا ہے تو وہ دل، دل نہیں پتھر کی سل سمجھا جاتا ہے۔

اقبال اثنائے خطاب میں مومن کی عظمت اور شخصیت کے بارے میں تعارفی انداز میں گریز کرتے ہوئے کہتے ہیں.....

اے مسجد عظیم ایمان اور ذوق و شوق کی یکسانی اور جذبات کی اطاعت میں ہم دونوں کا مسلک ہے اور میرے تیرے درمیان ایک ربط نہاں موجود ہے۔ انسان اپنی خلقت میں اگرچہ مُشت خاک ہے لیکن اس کا دل رشک عرش و افلاک ہے۔ انسانی دل بھی اشراق نوری اور لذت حضوری سے سرشار رہتا ہے۔

(مولانا سید ابوالحسن ندوی کی کتاب " نقوش اقبال " سے عبدالحفیظ کوٹ اڈو کا اقتباس)

***

طلب

طلب ایجاد کا پیش لفظ ہے.... !جو کچھ دنیا میں ہے اس کی طلب تمہیں ہمیشہ رہے گی مگر اسی طلب کو اپنی عقل کے تابع کر لو۔

طلب ایک وحشی گھوڑے کی مانند ہے جو اپنے سوار کو سرپٹ اور بے محابا دوڑاتا چلا جاتا ہے اور اگر عقل کی باگیں اس وحشی گھوڑے کے گلے میں لٹکتی ہوں تو یہ وحشی گھوڑا ایجاد و تخلیق کے ان جزیروں تک لے جاتا ہے، جہاں اب تک انسان کے قدم بھی نہیں پہنچے۔ جو طلب کو تسخیر نہیں کرتے، وقت آسیب بن کر ان کو ڈراتا ہے۔

(اقتباس: جبرانیات۔ خلیل جبران..... مرسلہ: طلعت اکبر۔ کراچی)

***

ظلم کی بنیاد

کہتے ہیں کہ بادشاہ نوشیروان کے لیے ایک شکار گاہ میں شکار کے کباب بنائے گئے تھے اور نمک نہ تھا۔ اس نے ایک غلام کو دیہات کی طرف بھیجا تا کہ نمک لے آئے۔ نوشیروان نے کہا " نمک قیمت سے لو تا کہ رواج نہ بن جائے اور دیہات تباہ نہ ہو جائے۔"

انہوں نے کہا "اس قدر نمک سے کیا خرابی پیدا ہو گی۔"

نوشیروان نے کہا "ظلم کی بنیاد دنیا میں پہلے تھوڑی تھی جو کوئی آیا اس میں اضافہ کیا اور آج اس حد کو پہنچ گیا ہے۔"

(اقتباس: گُلہائے گلستانِ سعدی۔ مصنف سعدیؒ مرسلہ: طاہر امین۔ جنگ)

***

بصیرتِ روح

تم یہ تو جانتے ہی ہو کہ اگر ایک شخص اپنی آنکھیں ایسی چیزوں کی طرف پھیرے جن پر دن کی روشنی نہ پڑی ہو بلکہ صرف چاند تاروں کی تو اس کی آنکھیں دھندلا دھندلا دیکھیں گی اور تقریباً اندھی ہوں گی، ان میں نظر کی تیزی اور صفائی نہ ہو گی، لیکن جب انہیں ایسی چیزوں کی طرف پھیر اجائے جن پر آفتاب چمک رہا ہو تو پھر ان میں بصارت ہو گی اور وہ صاف صاف دیکھ سکیں گی۔ تو روح کی مثال بھی آنکھ کی سی ہے جب وہ ادھر نظر اٹھاتی ہے جہاں حقیقت اور وجود مطلق اپنی روشنی ڈال رہے ہیں تو وہ دیکھتی ہے اور سمجھتی ہے اور اپنے فہم سے جگمگا اٹھتی ہے۔ لیکن جب اس کا رخ کون و فساد کے بھک بھکے کی طرف ہوتا ہے تو پھر یہ محض ظن ورائے رکھتی ہے اور پھرتی ہے ادھر ادھر ٹاک ٹوئیاں مارتی، کبھی ایک رائے رکھتی ہے کبھی دوسری اور معلوم ہوتا ہے کہ اس میں کوئی فہم نہیں۔

(اقتباس: ریاست۔ افلاطون۔ مترجم ڈاکٹر ذاکر حسین، مرسلہ:)

***

سماج

شاید یہ سماج اُس طاقت کا نام ہے جو کسی شخص کو اپنا واجب ناواجب مقصد پورا کرنے سے روکتی ہے۔ لوگوں کو فوراً امیر ہونے سے روکتی ہے۔ معمولی شکلوں اور آمدنی والے عاشقوں کی محبت میں حائل ہوتی ہے۔ ایک اَن پڑھ مزدور کو کار میں بیٹھنے سے باز رکھتی ہے۔ کسی کوشش کا نتیجہ خاطر خواہ نہ نکلا یا کوئی اُوٹ پٹانگ حرکت کر بیٹھے تو بجائے اصل وجہ سمجھنے کے کہہ دیا کہ ظالم سماج کا قصور ہے۔

اگر اسی طرح ہر بات میں غریب سماج کو قصوروار ٹھہرایا گیا تو وہ دن دور نہیں جب کسی کو بخار چڑھے گا تو وہ منہ بسور کر کہے گا کہ یہ سماج کا قصور ہے۔ کوئی کمزور ہوا تو کہے گا کہ یہ سماج کی برائی ہے اور اگر کوئی بہت موٹا ہو گیا تو بھی سماج ہی کو کوسا جائے گا۔

نالائق لڑکے امتحان میں فیل ہونے کی وجہ سماج کی کھوکھلی بنیادوں کو قرار دیں گے۔ یہاں تک کہ گالیاں بھی یوں دی جائیں گی کہ "خدا کرے تجھ پر سماج کا ظلم ٹوٹے" ..... "یا اللہ اسے سماج کے پنجے میں کر۔" "یا" پرماتما نے چاہا تو سماج پر چڑھ کر بولے گا۔" اور دعائیں بھی اسی قسم کی ہوں گی۔ "پیسہ دیتا جا بابا خدا تجھے سماج سے بچائے۔" "یا" میرے اللہ مجھے سماج کی ہوا سے بچائیو۔" وغیرہ۔

(اقتباس: شگوفے۔ شفیق الرحمٰن..... مرسلہ: تبسم زبیر۔ کراچی)

***

کتاب زندگی کی بہترین دوست ہے، جو قاری کو دنیا جہان کی سیر کراتی ہے، اس پر علم کے نئے نئے دَر وا کرتی ہے، ذہن و فکر کو جلا بخشتی ہے۔ بعض کتب ایسی بھی ہوتی ہیں جن کا اثر ساری زندگی قاری کے ذہن پر قائم رہتا ہے۔ اگر آپ کی بھی کوئی ایسی پسندیدہ کتاب ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے ان صفحات کے ذریعے قارئین کو اپنی پسند سے آگاہ کر سکتے ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

لفظ "ذرا" پر مشتمل منتخب اشعار

سوکھے ہوئے پیڑوں کا ذرا صبر تو دیکھو
پانی کے برسنے کی دعا بھی نہیں کرتے
(مرسلہ: محمد حسان۔ کراچی)

ذرا سمجھ کے نکل دل سے آہ سوز آگیں
مجھے ہے ہوئے زخموں کا اعتبار نہیں
(مرسلہ: فاروق حسین۔ لاہور)

تو گرم ریت کے صحرا پہ چل کے دیکھ ذرا
پتہ چلے گا کہ پانی کا بھاؤ کیسا ہے
(مرسلہ: ریحانہ شاہد۔ اسلام آباد)

گھٹ رہا ہے بھری بہار میں دم
خشک پتو ذرا ہوا دینا
(مرسلہ: سحر انیس۔ فیصل آباد)

تیز ہوجائے گی شمع کی لو دیوانو
ہاں ذرا اور اندھیروں کو بڑھایا جائے
(مرسلہ: خرم حسین۔ سیالکوٹ)

ذرا سا وقت اے برقِ سوزاں پھر چلا دینا
نشیمن آرزو کا کچھ بنا ہے، کچھ بنتا ہے
(مرسلہ: فراز علی۔ ایبٹ آباد)

وہ جو لطف مجھ پہ تھا پیشتر، وہ کرم تھا میرے حال پر
مجھے سب ہے یاد ذرا ذرا، تمہیں یاد ہو کہ نہ ہو
(مرسلہ: شاہد خان۔ کوئٹہ)

ذرا دیکھو تو اس یار کی طرز خریداری
وہ دے کے سکۂ نفرت خلوص و پیار مانگے ہے
(مرسلہ: عاطف ہشام۔ رحیم یار خان)

نزع کی آخری ہچکی کو ذرا غور سے سن
زندگی بھر کا خلاصہ اسی آواز میں ہے
(مرسلہ: نوسیم احمد۔ رحیم یار خان)

قندِ سخن

اس ماہ کا بہترین شعر

اک ذرا سی بات پر برسوں کے یارانے گئے
لیکن اتنا تو ہوا کچھ لوگ پہچانے گئے
(مرسلہ: سلیم خان۔ پشاور)

بھول جاؤ گے زمانے کے نظارے اے دوست
غور سے دیکھو ذرا گور غریباں کی طرف
(مرسلہ: رانا مجاہد۔ پشاور)

عمر بھر کی بات بگڑی اک ذرا سی بات میں
ایک لمحہ زندگی بھر کی کمائی کھا گیا!
(مرسلہ: مسرت جبیں۔ کراچی)

ذرا سی خاک کو دامن سے جھاڑنے والو
یہی غرور تمہیں خاک میں ملا دے گا
(مرسلہ: سلیمان شاہ۔ شکارپور)

آشیانے کو ذرا آگ لگا کر دیکھو
روشنی ہوگی تو ہر آنکھ ٹھہر جائے گی
(مرسلہ: عمیر خالد۔ راولپنڈی)

نومبر 2012ء کے اشعار کے لیے منتخب لفظ "نادان" ہے۔ قارئین اس لفظ پر مشتمل منتخب معیاری اشعار اس ماہ کی آخری تاریخ تک ارسال کردیں۔

روحانی ینگ رائٹرز کلب

نوجوان کسی بھی قوم کا سرمایہ ہوتے ہیں۔ ہمارے ملک میں باصلاحیت نوجوانوں کی کمی نہیں ہے۔ "روحانی ینگ رائٹرز کلب" کے زیر اہتمام ہم نئے لکھنے والے نوجوانوں کو طبع زاد، دلچسپ، بامقصد، معلوماتی، سائنسی اور روحانی مضامین یا کہانیاں لکھنے کی دعوت دیتے ہیں۔ قلم اُٹھائیے اور اپنے خیالات کو قرطاس پر منتقل کردیجیے۔ اپنی نگارشات کے ساتھ روحانی ینگ رائٹرز کلب کا ٹوکن پُر کرکے اپنے تعلیمی ادارے کے شناختی کارڈ کی فوٹو کاپی اور ایک عدد حالیہ پاسپورٹ سائز تصویر ارسال کریں۔ آپ کی نگارشات ہمارے معیار پر پوری اُتریں تو ہم روحانی ڈائجسٹ کے اوراق کی زینت بنائیں گے۔ مضامین قابلِ اشاعت ہوں یا ناقابلِ اشاعت دونوں صورتوں میں مسوّدہ واپس نہیں کیا جائے گا۔

ٹینشن آپ کا دشمن

(محمد حسن شہزاد۔ کراچی)

ہم ایسے دور میں رہ رہے ہیں جہاں پُرسکون زندگی ایک خواب بن کر رہ گئی ہے۔ مردوں کے مقابلے میں آج خواتین زیادہ پریشان اور غیر مطمئن نظر آتی ہیں۔ کم و بیش ہر خاتون کی زبان پر بے چینی اور بے سکونی کا رونا ہوتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ پریشانیاں اور تفکرات انسان کو گھن کی طرح چاٹ رہے ہوتے ہیں۔ تفکرات وقت سے پہلے ہی چہرے پر جھریاں ڈال دیتے ہیں" اور یہ آدمی کی عمر کم کرتے ہیں۔ اگر آپ کا جواب یہ ہے کہ ہاں ہمیں معلوم ہے کہ ذہنی دباؤ اور ڈپریشن کئی خرابیوں کا ذریعہ بنتے ہیں.... مگر ہم کیا کریں....؟

سوچوں پر ہمارا اختیار تو نہیں۔ حالات ہماری مرضی کے مطابق تو نہیں ڈھل سکتے۔ لاتعداد گھریلو مسائل پیچھا نہیں چھوڑتے۔ اس بات پر ہم صرف یہ کہیں گے کہ ان تمام حقائق کے باوجود بھی آپ اس ذہنی دباؤ سے نا صرف خود کو نجات دلا سکتی ہیں بلکہ اپنے پیاروں کے لیے بھی نجات دہندہ بن سکتی ہیں۔ آئیے ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ وہ کون سے عوامل ہیں جن کی مدد سے آپ مکمل نہ سہی کسی حد تک اطمینان بخش زندگی ضرور گزار سکتی ہیں۔

سب سے پہلے تو غور کیجیے کہ آپ کی فکر اور پریشانی کی اصل وجہ کیا ہے..؟

اکثر اوقات ایسا ہوتا ہے کہ ہم کسی معمولی نوعیت کے مسئلے کو بہت گھمبیر بنالیتے ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ اپنی پریشانی کی وجہ تلاش کرنے کے بعد آپ اس مسئلے کا حل تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ اس سلسلے میں آپ اپنی کسی مخلص دوست سے بھی مشورہ کرسکتی ہیں۔

اکثر اوقات دیکھا گیا ہے کہ جب لوگ اُداس ہوتے

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہیں تو غمگین غزلیں وغیرہ سننا شروع کر دیتے ہیں اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ اُداسی کم ہونے کے بجائے مزید بڑھ جاتی ہے۔ بہت ممکن ہے کہ اُداسی کے موڈ میں آپ کو مزاحیہ پروگرام اچھے نہ لگیں لیکن تقریباً دس پندرہ منٹ تک خود پر جبر کر کے اسے سنیں، مستقل توجہ سے آپ کا دھیان وقتی طور پر اس مسئلے سے ہٹ جائے گا اور آپ ہلکی پھلکی ہو جائیں گی۔

طنز و مزاح پر مبنی رسالہ یا اخبار بھی آپ کے دل بہلانے کا سبب بن سکتے ہیں اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کو ان سے اپنے مسئلے کا کوئی حل مل جائے۔

کبھی کبھار کہانیاں اور افسانے وغیرہ ہماری حقیقی زندگی سے مطابقت رکھتے ہیں۔ کسی کا قول آپ کے دل کو لگ سکتا ہے یا کسی ایسے فرد کی داستان آپ کو حوصلہ دے سکتی ہے جو آپ سے بھی زیادہ مصائب کا شکار ہو۔

دل کا بوجھ ہلکا کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ کسی ایسے دوست، کزن وغیرہ سے جس پر آپ کو اعتماد ہو اپنی پریشانی کا سبب بیان کر دیں مگر بعض راز ایسے ہوتے ہیں جو کسی سے نہیں کہے جا سکتے۔ اگر آپ بھی ایسی ہی صورتحال سے دوچار ہیں تو آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر باآواز بلند اپنے دل کی بات کہیں یا پھر بذریعہ قلم کاغذ پر اپنے دل کی کیفیت تحریر کریں۔ ماہرینِ نفسیات تو یہ تک کہتے ہیں کہ محض کاغذ پر آڑھی ترچھی لکیریں ڈالنا بھی ذہنی ہیجان کو کم کرتا ہے اور اس عمل سے آپ کے دل کا غبار چھٹ جاتا ہے۔ ذہنی خلفشار کے وقت خصوصی طور پر خود کو کسی نہ کسی کام میں اُلجھائے رکھیں یا کسی مشغلے میں مشغول ہو جائیں اور دل ہی دل میں یہ جملہ دہرائیے ”مجھے کوئی پریشانی نہیں ہے“۔ اپنے دل و دماغ کو یہ باور کرائیں کہ زندگی آزمائشوں کا ہی نام ہے۔ مصائب و مشکلات کا سامنا ہر ذی نفس کو ہے مگر ہر قسم کے مسائل کا حل ممکن ہے۔

پریشانی کے وقت مساج کرنا یا کرانا اور غسل کرتے وقت سر پر خوب سارا پانی ڈالنا بہت مفید عمل ہے۔ اس کے علاوہ لمبے اور گہرے سانس لینا، کسی پر فضا مقام کی سیر کرنا بھی ذہنی و قلبی طمانیت کا باعث بنتا ہے۔ نیز چاکلیٹ کھانا بھی موڈ میں خوشگوار تبدیلی لاتا ہے۔ موسم کے لحاظ سے فریش لائم یا اچھی سی کافی آپ کو سکون پہنچانے کا باعث بن سکتی ہے۔ مایوسی کفر ہے، عزم، حوصلے اور اُمید پر ہی دنیا قائم ہے۔ ہر آنے والے دن کو زندگی کا نیا دن جان کر اس کا آغاز کریں۔ دل کو اُمنگوں سے خالی نہ ہونے دیں، زندگی کے مسائل کے انبار کی بھینٹ نہ چڑھنے دیں۔

ذائقہ کی خوشبو

(ظفر نبیل۔ کراچی)

مصنوعی اور قدرتی ذائقے پروسیسڈ فوڈز کا کیمیائی جزو ہوتے ہیں۔ آپ تیار اور محفوظ کھانوں کے ڈبوں پر درج اجزاء کی تفصیل میں قدرتی یا آرٹیفیشل فلیور پڑھتی ہوں گی۔ یہ ہر دو صورتوں میں انسانی یعنی ہمارے اپنے بنائے ہوئے ذائقے ہیں۔ خوراک کو ڈبے میں بند کرنا، منجمد کرنا اور اس کے پانی کو خشک کرنے کی ٹیکنالوجیز اس کے ذائقے کو متاثر کرتی ہیں۔ دوسری عالمی جنگ کے بعد امریکہ میں ایک بہت بڑی صنعت قائم ہونے لگی جو پروسیسڈز فوڈز کو لذیذ بنانے کی تھی۔ یہ ذائقے کی صنعت تھی اور اس فلیور انڈسٹری کی مدد کے بغیر فاسٹ فوڈ انڈسٹری وجود برقرار نہیں رکھ سکتی۔ نیوجرسی امریکہ اس صنعت کا بڑا مرکز ہے، جہاں باقاعدہ کیمیکل پلانٹس لگائے گئے ہیں۔

جو پروسیسڈ فوڈ ہم کھاتے ہیں اس سے آنے والی خوشبو ہی دراصل اس میں موجود ذائقہ کی 90 فیصد ذمہ دار ہے، سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ انسان نے ذائقے کی حس اس لیے حاصل کی کہ وہ زہر خورانی سے بچ سکے۔ کھانے کے قابل پودے خوش ذائقہ اور زہریلے پودے بد ذائقہ اور کڑوے ہوتے ہیں۔ خیال ہے کہ ذائقہ ہمیں اچھے اور برے کھانے کی تمیز سکھاتا ہے۔ ہماری زبان پر ذائقہ کی جو کلیاں یا Buds موجود ہیں وہ تقریباً چھ بنیادی ذائقوں میں تمیز کرتی ہیں۔ ان ذائقوں میں میٹھا، کڑوا، کھٹا، پھیکا اور Umami ہے۔ آخر الذکر وہ ذائقہ ہے، جسے جاپانی سائنسدانوں نے دریافت کیا، اس میں بھرپور اور شاندار لذت محسوس ہوتی ہے اور اس کا سبب خوراک میں موجود امینیو ایسڈ (Amino Acids) ہوتے ہیں۔ زبان پر موجود ذائقے کی کلیاں محدود کام کرتی ہیں۔ اس کے برعکس انسان کا Olfactory سسٹم زیادہ ذائقوں کا سراغ لگا لیتا ہے۔ یہ ہزاروں کیمیائی ذائقوں کو پہچان لیتا ہے۔

دراصل ذائقہ وہ بو ہے جو گیسوں سے کیمیکلز کے ذریعے خارج ہوتی ہے۔ جیسے ہی ہم خوراک منہ میں ڈالتے ہیں تو یہ ذائقہ ہمیں ملنے لگتا ہے۔ اسی طرح جب کوئی چیز پی جاتی ہے یا چوسی اور چبائی جاتی ہے تو اس میں موجود کوئی کیمیکل یہ گیسیں خارج کرنے لگتا ہے۔ یہ منہ سے ناک میں جاتی ہیں اور خوراک کی گزرگاہ میں داخل ہو جاتی ہیں، اعصابی خلیات Olfactory Epithelium ناک کی جڑ میں یہ دونوں آنکھوں کے بیچوں بیچ واقع ہوتے ہیں۔ یہ اعصابی خلیات کی پتلی سی تہہ ہوتی ہے۔ دماغ کو یہاں سے بو کا سگنل ملتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ زبان سے ذائقے کا سگنل ملتا ہے اور ان دونوں کو ملا کر وہ یہ طے کرتا ہے کہ آپ کے منہ میں کیا ہے اور یہیں یہ فیصلہ ہو جاتا ہے کہ کیا یہ چیز آپ کھانا چاہتے ہیں....؟

آج نئے نئے ذائقوں اور کھانے کی خوشبوؤں کا سراغ لگانے کے لیے جدید ترین مشینیں موجود ہیں لیکن انسانی ناک اس معاملہ میں مشینوں سے کہیں زیادہ حساس ہے۔ بعض کیمیکلز اس قدر تیز اور موثر ہوتے ہیں کہ ان کا ایک قطرہ پورے سوئمنگ پول میں کسی بھی خوراک کا ذائقہ پیدا کر سکتا ہے۔

1960ء کی دہائی، مصنوعی ذائقوں کے عروج کا دور تھا۔ فوڈ پروسس کرنے والوں کی کوشش رہی تھی کہ وہ صرف نیچرل فلیورز استعمال کریں۔ کوشش کی جائے کہ یہ ذائقے قدرتی ذرائع، نباتات، مسالوں، پھلوں، سبزیوں اور گوشت سے حاصل کیے جائیں۔ صارفین اس بات سے مطمئن نظر آتے تھے کہ لیبل پر Natural Flavors کی عبارت درج ہے۔ ان کے خیال میں یہ خوراک زیادہ صحت بخش ہوتی ہے حالانکہ مصنوعی اور نیچرل فلیورز کی اصطلاحات نہایت مبہم اور متنازعہ ہیں۔ اس کا زیادہ تر انحصار اس بات پر ہے کہ مصنوعی ذائقہ کس طرح تیار کیا گیا ہے نہ یہ کہ اس میں کونسے اجزاء شامل کیے گئے ہیں۔

Natural اور Artificial فلیورز میں بعض اوقات بالکل یکساں کیمیکلز شامل ہوتے ہیں، صرف طریقہ کار میں فرق ہے۔ مثال کے طور پر کیلے میں جو تیز خوشبو ہوتی ہے اس کا ایک سبب Amyl Acetate ہوتا ہے۔ جب آپ اسے کیلے سے اخذ کرتے ہیں تو یہ اس کا قدرتی ذائقہ ہوتا ہے اور جب آپ لیبارٹری میں Amyl Alcohol اور sulphuric Acid کے ذریعے تیار کرتے ہیں تو یہ قطعی مصنوعی ذائقہ ہوتا ہے، حالانکہ دونوں صورتوں میں یہ یکساں ہوتا ہے۔

Natural اور Artificial Flavor ایک ہی طرز کے کیمیکل پلانٹ میں بنائے جاتے ہیں، اس لیے اگر نیچرل کا لفظ بار ہا اور متواتر استعمال کیا جا رہا ہے تو یہ صارفین کے لیے ستم ظریفی ہی نہیں ہے.... ؟؟؟

WWW.PAKSOCIETY.COM

سڑکوں کی مرمت

احمد ندیم قاسمی

جستہ جستہ

کچھ عرصے سے لاہور کی متعدد سڑکوں کو سنوارنے کا کام ہو رہا ہے اور ہوتا کچھ یوں ہے کہ پہلے تو سڑک کو چوڑا کرنے کے لیے اس کے درخت کاٹ کر لکڑیوں کے ٹال پر بھجوا دیئے جاتے ہیں اور پھر سناٹا چھا جاتا ہے۔ کچھ مدت کے بعد سڑک میں اضافہ کرنے والے اضافی حصے کی کھدائی ہوتی ہے اور پھر اس محاذ پر خاموشی مسلط ہو جاتی ہے۔ مزید کچھ عرصہ گزرنے کے بعد اس جگہ پر روڑی بچھائی جانے لگتی ہے اور جب یہ بچھ چکتی ہے تو شاید روڑی کو خشک ہونے کے لیے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ بے چاری پرانی سڑک آدھی رہ جاتی ہے اور جب اس پر دو طرفہ ٹریفک چلتا ہے تو جس طرح انار کلی بازار میں کھوے سے کھوا چھلتا ہے، اسی طرح ان سڑکوں پر پہیے سے پہیہ رگڑ کھاتا ہے اور تب جا کر کہیں انجن آتے ہیں اور بیچ بیچ کی سڑک تیار ہو پاتی ہے۔

ہمارے ایک کرم فرما لندن کا پھیرا لگا کر واپس آئے تو بتایا کہ ایک روز وہ اپنی قیام گاہ سے نکلے تو سامنے سڑک کے آر پار کھدائی ہو رہی تھی اور سڑک پر ٹریفک بند کر دی گئی تھی۔ انہیں بڑی مسرت حاصل ہوئی کہ لندن میں بھی سڑکوں کے ساتھ وہی کچھ ہو رہا ہے جو لاہور میں ہوتا ہے۔ اس سڑک کے بند ہو جانے کی وجہ سے انہیں ڈھائی میل کا فالتو فاصلہ طے کر کے منزل مقصود پر پہنچنا پڑا۔ شام سے پہلے واپس قیام گاہ کی طرف آنے لگے تو ڈھائی میل کا وہی اضافی فاصلہ پھر طے کیا۔ کیونکہ انہیں یقین تھا کہ سڑک کھودنے والے کوئی پائپ یا وائر بچھا کر چلے گئے ہوں گے اور سڑک اس پار کی خندق کی وجہ سے بند ہو گی۔ مگر جب وہ کھدائی کے مقام پر پہنچے تو یہ دیکھ کر انہیں بہت افسوس ہوا کہ سڑک پر ٹریفک جاری ہے۔ آس پاس کے لوگوں سے استفسار کیا تو معلوم ہوا کہ سڑک کی کھدائی کرنے والوں نے ایک گھنٹے کے اندر کھدائی مکمل کر لی تھی۔ پھر وہاں ایک پائپ دبا کر خندق کو بھرا اور ایک گھنٹے کے اندر اندر اس کی مرمت کچھ اس طرح مکمل کر دی جیسے یہ سڑک کبھی کھدی ہی نہیں تھی۔ کھدائی شروع ہونے کے زیادہ سے زیادہ دو گھنٹے بعد ٹریفک کھول دیا گیا تھا اور مرمت کے مقام پر سے جب گاڑیاں گزرتی تھیں تو ذرا سا جھٹکا بھی محسوس نہیں ہوتا تھا کیونکہ سڑک

WWW.PAKSOCIETY.COM

کے اس حصے کو سڑک کے ساتھ یکجان کر دیا گیا تھا۔ ہمارے کرم فرما کو بڑی حیرت ہوئی کہ لندن والے اتنے عجلت پسند کیوں ہوتے ہیں۔ بزرگ کہہ گئے ہیں کہ جلدی کا کام شیطان کا۔ چنانچہ لاہور والے یہ شیطانی نہیں کرتے۔ آہستہ آہستہ سچ سچ اکھیڑتے، ادھیڑتے اور مرمت کرتے ہیں اور بعض اوقات تو مرمت کرتے ہی نہیں کہ کیا پتہ سال دو سال بعد اسی مقام کی پھر سے کھدائی کرنی پڑ جائے۔ چنانچہ کھدائی کا حصہ کھدا رہے گا تو کھدائی میں آسانی رہے گی۔

لاہور میں ٹریفک کی ایک اور اصطلاح ان دنوں بہت زوروں پر ہے۔ بڑے بڑے چوکوں میں بڑے بڑے چبوترے بنے ہوئے تھے جن میں سبزہ و گل کی بہار قابل دید ہوتی تھی۔ عام زبان میں اسے "گول چکر" کہتے تھے۔ ٹریفک میں ان گول چکروں کے قریب آتے ہی بریکیں لگتی تھیں اور گاڑیاں چوک میں مناسب رفتار سے چلتی ہوئی اپنی اپنی سڑک پر نکل جاتی تھیں مگر پھر کسی کو ان گول چکروں کی افادیت پر شبہ ہوا۔ سب سے پہلے کلمشی چوک کا گول چکر صاف کر دیا گیا اور وہاں ٹریفک سگنل لگا دیئے گئے۔ مگر اس تبدیلی سے ایسی افراتفری برپا ہوئی کہ خدا کی پناہ۔ یہ چوک اس بے پناہ حد تک لمبا چوڑا ہے کہ اس میں ہاکی، فٹ بال بلکہ کرکٹ تک کا میچ برپا ہو سکتا ہے۔ گاڑی سبز بتی دیکھ کر چوک عبور کرنے آگے بڑھتی ہے مگر ابھی چوک کے وسط تک پہنچتی ہے کہ سگنل بدل جاتا ہے اور مخالف سمت کا ٹریفک جاری ہو جاتا ہے۔ شاید متعلقہ حکام کو یہ منظر پسند آیا۔ چنانچہ انہوں نے یہی تجربہ قرطبہ چوک "چوک مزنگ چونگی" میں بھی کر ڈالا۔ "گول چکر" غائب کر دیا گیا اور ٹریفک کا انتشار شروع کر دیا گیا۔ سگنل بدلنے کے انتظار میں یہاں ٹریفک اتنی دیر تک رکا رہتا ہے کہ بعض گاڑیوں کا پٹرول ختم ہو جاتا ہے اور بعض کی ہوا نکل جاتی ہے۔

اہل لاہور کا خیال ہے کہ انگلینڈ کی مہمان کرکٹ ٹیم کا ایک میچ اس چوک قرطبہ میں بھی ہونا چاہیئے کہ گول چکر کے بعد یہ ایک مثالی پلے گراؤنڈ بن چکا ہے۔

یہ تو قارئین کو یاد ہی ہو گا کہ کسی زمانے میں اس چوک کی اتنی کھدائی ہوئی تھی کہ خطرہ تھا کہ کہیں اس کے نیچے سے تیل نہ نکل آئے۔

اب جیل روڈ پر شادمان کالونی والے گول چکر کو صاف کر دیا گیا ہے اور فٹ بال کی ایک عمدہ گراؤنڈ تیار ہو گئی ہے۔ گول چکر کی وجہ سے یہاں ہم نے ٹریفک کو کبھی رکا ہوا نہیں دیکھا تھا مگر اب ہم جب بھی وہاں سے گزرے، لوگوں کو سگنل بدلنے کے انتظار میں جمائیاں لیتے دیکھا۔ ساتھ ہی بھاٹی دروازے کے سامنے کا گول چکر بھی اڑا دیا گیا ہے اور نیچے سے "پانی پت" کا میدان نکل آیا ہے، پیدل چلنے والوں کے لیے اس چوک کو عبور کرنا کارے دارد ہے۔ البتہ ان کے ایک کے بجائے پانچ، چھ سر ہوں تو وہ ایک ایک کر کے انہیں ہتھیلی پر رکھ کر اس توقع پر چوک عبور کرسکتے ہیں کہ جب وہ پار پہنچیں گے تو ان کا کم سے کم ایک سر تو سلامت ہو گا۔

آپ روحانی ڈائجسٹ کے قاری ہیں..... آپ کا بہت بہت شکریہ......
اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس پسندیدہ رسالے کا تحفہ دیجیے۔

ماہانہ کوئز
معلوماتِ عامہ

درج ذیل معلومات میں سے درست جوابات منتخب کر کے خالی جگہ اور کوپن پُر کریں اور پورا صفحہ ڈائجسٹ سے نکال کر اس ماہ کی آخری تاریخ تک ارسال کردیں۔ اگر آپ کے جوابات درست ہوئے تو آپ کو معروف روحانی اسکالر خواجہ شمس الدین عظیمی کی ایک کتاب اُن کے آٹوگراف کے ساتھ بطور انعام دی جائے گی۔ ایک سے زائد درست حل موصول ہونے پر فیصلہ قرعہ اندازی کے ذریعے کیا جائے گا۔

معلوماتِ عامہ۔ روحانی ڈائجسٹ،
1-D,1/7 ناظم آباد۔ کراچی 74600

1- سورۂ دہر قرآن پاک کے ______ سپارے میں ہے۔
(انتیسویں....تیسویں....چھبیسویں)

2- حضور نبی کریم ﷺ کی سب سے بڑی صاحبزادی ______ ہیں۔
(حضرت فاطمہؓ.... حضرت زینبؓ.... حضرت اُمِ کلثومؓ)

3- عید الاضحیٰ میں قربانی ______ کی یاد میں کی جاتی ہے۔
(حضرت یعقوبؑ.... موسیٰؑ.... حضرت اسماعیلؑ)

4- "شاہ جو رسالو" مشہور شاعر ______ کی تصنیف ہے۔
(شاہ عبدالطیف بھٹائیؒ.... شاہ عنایت شہیدؒ.... سچل سرمستؒ)

5- قائداعظم کی وفات ______ میں ہوئی۔
(ستمبر 1948.... ستمبر 1947.... دسمبر 1948)

6- آزاد کشمیر کے دارالحکومت کا نام ______ ہے۔
(مظفر آباد.... میرپور.... ہنزہ)

7- دہلی ______ کے کنارے واقع ہے۔
(دریائے گنگا.... دریائے جمنا.... دریائے سندھ)

8- مور کو انگریزی میں ______ کہا جاتا ہے۔
(Hen....Parrot....Peacock)

WWW.PAKSOCIETY.COM

اس ماہ کے بہترین مضامین

روحانی ڈائجسٹ میں اپنے پسندیدہ مضامین کی نشاندہی کیجیے اور معروف روحانی اسکالر خواجہ شمس الدین عظیمی کی ایک کتاب اُن کے آٹوگراف کے ساتھ بطور انعام حاصل کیجیے۔ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اور ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کے تحریر کردہ مضامین اس مقابلہ میں شامل نہیں ہوں گے۔ کوپن کی خانہ پُری سرخ بال پوائنٹ سے کریں اور اس ماہ کی آخری تاریخ تک ہمیں ارسال کردیں۔ کوپن کی فوٹو اسٹیٹ قابل قبول نہیں ہوگی۔ فیصلہ قرعہ اندازی کے ذریعے کیا جائے گا۔ اپنی نگارشات اس پتے پر ارسال کریں۔

"اس ماہ کے بہترین مضامین" روحانی ڈائجسٹ، 1-D,1/7 ناظم آباد کراچی۔ 74600

1- ....

2- ....

3- ....

4- ....

5- ....

کوپن برائے **معلوماتِ عالم** (انعامی کوئز) **اِس ماہ کے بہترین مضامین**

(لفافے پر انعامی مقابلہ ضرور تحریر فرمائیں)

نام .... ولدیت ....

پیشہ .... عمر .... تعلیم ....

مکمل پتہ ....

....

"روشن راہیں"

کسی ملک میں سال بھر بارش نہیں ہوئی اور اس کی زمین سورج کی تپش سے تپنے لگی۔ کھیتیاں ویران ہوگئیں۔ مویشیوں کی جانوں کے لالے پڑ گئے۔ ایک غریب کسان اپنے کھیت میں مایوس کھڑا تھا۔ بارش کی ایک بوند نے دوسری بوند سے کہا "اس غریب کی کھیتی ویران و خشک ہوگئی ہے۔ یہ بد نصیب بار بار آسمان کی طرف دیکھ رہا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ اس کا کچھ بھلا کروں اور اس کی کھیتی کو پھر سے ہرا بھرا کردوں!"

دوسری بوند نے جب یہ سنا تو ہنس کر کہا "تو حقیر سی ذرا سی بوند، تیری ہستی ہی کیا ہے جو اتنے بڑے کھیت کو ہرا کرے۔" پہلی بوند نے جواب دیا...... مجھے یہاں آسمان پر ٹھہر کر کیا ملے گا۔ نیکی کے کام سے کبھی رکنا نہیں چاہیے اور نہ اس کام میں کسی کی پروا کرنی چاہیے۔ یہ کہہ کر وہ بوند وہاں سے روانہ ہوئی اور سیدھی کسان کی ناک پر گری۔ مایوس کسان کے دل کی کلی کھل گئی۔ وہ خوشی سے کھیت میں جھومنے لگا۔ یہ حالت دیکھ کر بوند کی سہیلیاں حیران رہ گئیں۔ وہ بولیں "ہمیں اپنی ساتھی کی رفاقت سے منہ نہیں موڑنا چاہیے۔ اپنی ساتھی کے ساتھ ہم بھی ضرور برسیں گے۔" یہ کہہ کر ایک ساتھ ہی وہ تمام بوندیں کسان کی کھیتی پر برسنے لگیں اور حیرت زدہ کسان کی آنکھوں سے خوشی کے آنسو چھلکنے لگے۔

کسی بزرگ کا کہنا ہے کہ "نیکی بظاہر کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہو، اس سے گریز نہیں کرنا چاہیئے"

WWW.PAKSOCIETY.COM

توبہ

شریر بندر نے آزادی کی قدر جان لی۔

مرسلہ: نمرا حنیف

ٹوٹو بندر جنگل کا سب سے شریر بندر تھا۔ وہ دن بھر اپنے دوستوں کے ساتھ مل کر ہلا گلا کرتا۔ وہ ایک ٹہنی سے دوسری ٹہنی پر چھلانگیں لگاتا اور اتنا شور کرتا کہ کان پڑی آواز سنائی نہ دیتی تھی۔ جنگل کے سب جانور اس سے بہت پریشان تھے۔

لومڑی ٹوٹو کی شکایت اس کے امی ابو سے کئی مرتبہ کر چکی تھی۔ کچھ دن تو ٹوٹو سکون سے رہتا، لیکن بہت جلد وہ اپنی پرانی روش پر اتر آتا تھا۔ ایک دن ٹوٹو بڑے شوق سے میچ دیکھ رہا تھا لیکن جب اس کی ٹیم ہارنے لگی تو وہ غصے میں آگیا اور ناریل اٹھا کر پھینکنے لگا۔ وہ آپے سے باہر ہو رہا تھا، اس کا بس چلتا تو سارے جنگل کو اجاڑ کر رکھ دیتا، وہ کافی دیر تک یہ کام کرتا رہا جس کی وجہ سے کئی جانور زخمی ہو گئے۔ اس واقعے کے بعد وہ سارے جانور جو ٹوٹو کی ناریل بازی سے زخمی ہوئے تھے، لومڑی کے پاس پہنچے اور سارا ماجرا بیان کیا۔

لومڑی نے ٹوٹو کو جنگل سے نکالنے کی منصوبہ بندی کر لی تھی، وہ موقع کی تلاش میں تھی تاکہ بعد میں اس پر کوئی الزام نہ آئے۔ وہ پہلے ہی ٹوٹو سے عاجز تھی اس لیے اس مرتبہ منصوبے کو عملی جامہ پہنانے کے لیے وہ ٹوٹو کے پاس گئی دیکھا تو وہ درخت پر چڑھا امرود کھا رہا تھا، لومڑی نے اسے آواز دی۔ ”ٹوٹو.... ٹوٹو بات سنو۔“

ٹوٹو نے کوئی توجہ نہ دی وہ اپنی مستی میں مگن تھا، جب کئی مرتبہ آواز دی تو وہ وہیں سے بولا ”کیا بات ہے؟ میں تم سے ناراض ہوں تم نے میری شکایت کی تھی۔“

لومڑی بولی ”میں تم سے معافی مانگنے آئی ہوں اور تمہارے لیے ایک خوش خبری بھی لائی ہوں لیکن پہلے تم نیچے اترو۔“

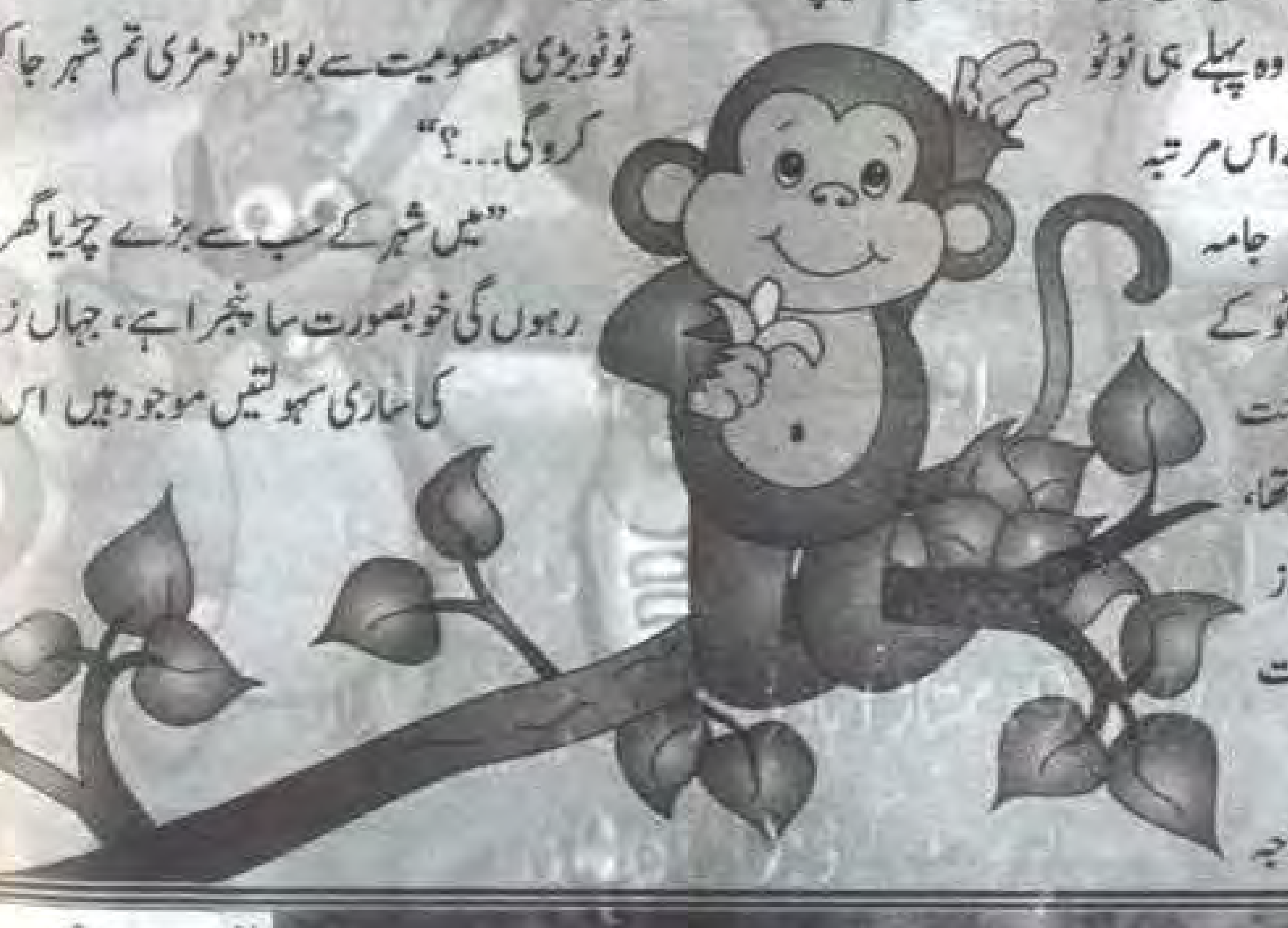
ٹوٹو اس کی چال میں آگیا اور جلدی سے نیچے اتر آیا ”بولو کیا خبر ہے۔“ لومڑی نے چکنی چپڑی باتیں کرنا شروع کر دیں وہ بولی ”میں شہر جا رہی تھی اب اس جنگل میں کیا بچا ہے سارا جنگل تباہ ہو گیا ہے۔ انسان درخت کاٹ کر فروخت کر دیتے ہیں۔ ہم خالی زمین پر رہ کر کیا کریں گے۔ اس سے بہتر ہے شہر جا کر مزے کریں تمہیں شہر جانے کا بہت شوق تھا، میں نے سوچا تمہیں بھی ساتھ لے لوں ایک سے دو بھلے ہوتے ہیں۔“

”شوق تو مجھے بہت ہے مگر میری امی مجھے شہر جانے سے منع کرتی ہیں وہ کہتی ہیں آزادی سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں ہوتی۔“

ٹوٹو بڑی معصومیت سے بولا ”لومڑی تم شہر جا کر کیا کرو گی...؟“

”میں شہر کے سب سے بڑے چڑیا گھر میں رہوں گی خوبصورت سا پنجرا ہے، جہاں زندگی کی ساری سہولتیں موجود ہیں اس کے علاوہ ہمیں وہاں پیارے پیارے بچے دیکھنے آتے ہیں اور بہت سارے مزے دار کھانے ساتھ لاتے ہیں بہت مزا آتا ہے.... وہاں کی رات بھی حسین ہوتی ہے۔

ایک اور بات بتاؤں وہاں کرکٹ نائٹ میچ بھی ہوتے ہیں، تمہیں بہت شوق ہے کرکٹ کا، اپنا شوق بھی پورا کر لینا۔“ یہ سننا تھا کہ اس کے اندر بجلی سی دوڑ گئی وہ بولا ”لومڑی مجھے بھی اپنے ساتھ لے چلو مجھے کرکٹ کھیلنے کا بہت شوق ہے۔“



لومڑی نے چالاکی دکھائی اور اس طرح وہ ٹوٹو کو شہر لے گئی وہاں چڑیا گھر کے ملازم نے ٹوٹو کو دیکھ لیا انہوں نے ٹوٹو کو پکڑا اور پنجرے میں بند کر دیا۔ لومڑی کی دلی خواہش پوری ہو گئی، وہ خوشی خوشی واپس جنگل آگئی، لومڑی کو آتے دیکھا تو ٹوٹو کے دوستوں نے پوچھا ”تم کہاں سے آ رہی ہو آج صبح سے ٹوٹو دکھائی نہیں دے رہا ہے، پتا نہیں کہاں چلا گیا ہے بی لومڑی تم نے دیکھا ہے....؟“

”مجھے کیا معلوم میری تو طبیعت خراب ہے ابھی دوا لے کر آئی ہوں۔“

یہ کہتی ہوئی وہ اپنے گھر میں چلی گئی۔

ٹوٹو کی گمشدگی کی خبر جنگل میں آگ کی طرح پھیل گئی، ہر جانور ٹوٹو کی تلاش میں نکل گیا، ہر جگہ تلاش کرنے کے باوجود ٹوٹو کہیں نہ مل سکا، سارا جنگل اداس تھا۔ ایسا لگتا تھا جیسے جنگل میں سوگ منایا جا رہا ہو۔

ادھر شہر میں ٹوٹو نے اُدھم مچا رکھا تھا، وہ سارا سارا دن پنجرے کی سلاخیں پکڑ کر چیختا تھا لیکن وہاں کوئی شنوائی نہیں تھی وہ اُداس ہو گیا تھا، اسے اپنے ماں باپ یاد آ رہے تھے، اس نے کھانا پینا چھوڑ دیا تھا۔ ٹوٹو کو جنگل کی تازہ آب و ہوا اور ہرے بھرے درخت یاد آ رہے تھے، اس کو شہر کی زندگی میں گھٹن محسوس ہو رہی تھی اس لیے وہ بیمار بھی ہو گیا تھا۔

چڑیا گھر میں کافی دن تک اس کا علاج ہوتا رہا لیکن اس میں پہلے جیسی بات نہیں رہی تھی وہ ہر وقت آزاد ہونے کی کوشش کرتا تھا، ایک دن اسے موقع مل ہی گیا، ہوا یوں کہ چوکیدار جو جانوروں کی دیکھ بھال پر معمور تھا اس کی طبیعت خراب تھی۔ اس نے سب جانوروں کو کھانا دیتے ہوئے ٹوٹو کو بھی کھانا دیا لیکن ٹوٹو ایک کونے میں دبک کے بیٹھا ہوا تھا۔ چوکیدار نے کافی کوشش کی کہ وہ کچھ کھا لے مگر ٹوٹو ٹس سے مس نہیں ہوا تو وہ تالا کھول کر اندر چلا گیا اور اس کے آگے کھانے کا برتن رکھ دیا، اس دوران پیچھے سے کسی نے اسے آواز دی، وہ جلدی میں پنجرے کا تالا لگانا بھول گیا۔ جب وہ چلا گیا، ٹوٹو نے اچھل کر غصے میں پنجرے پر لات ماری ایک دم پنجرا کھل گیا۔ ٹوٹو خوشی خوشی پنجرے سے باہر آگیا اس نے کھلی فضا میں سانس لی اسے ایسا لگا جیسے ساری دنیا کی نعمت اسے مل گئی ہو لیکن ٹوٹو نے اکیلے ہی آزادی حاصل نہ کی بلکہ اس نے پنجرے میں بند سارے جانوروں کو باہر نکالا۔ سارے جانوروں نے ٹوٹو کا شکریہ ادا کیا وہ سب جنگل کی طرف روانہ ہو گئے۔

ٹوٹو جنگل پہنچا تو سارے جنگل میں جشن کا سما تھا ہر کوئی ٹوٹو کو اس کی آزادی کی مبارک باد دے رہا تھا، اس نے بھی سارے جانوروں سے اپنی غلطی کی معافی مانگی، لومڑی اپنے کیے پر شرمندہ تھی اس نے ٹوٹو سے معافی مانگی، اب سارے جانور ہنسی خوشی جنگل میں رہنے لگے۔

ٹوٹو جان گیا تھا کہ ایسی شرارتیں ہرگز نہیں کرنی چاہئیں جس سے دوسروں کو پریشانی ہو اور سزا کے طور پر آزادی جیسی نعمت سے محروم ہونا پڑے۔

پہیلیوں کے جوابات		
1۔ مچھر	2۔ عینک	3۔ چھری

پہیلیاں

☆3☆	☆2☆	☆1☆
تن کی لمبی سر کی چھوٹی کر دے سب کی بوٹی بوٹی	چڑھے ناک پر پکڑے کان بچو بولو کون شیطان	کمر پتلی اور پر سہانے کہیں گئے ہوں گے بین بجانے

نقطے ملائیے اور
رنگ بھریے

برفانی تیندوا

(SNOW LEOPARD)

وسط ایشیاء کے پہاڑوں، بیرونی منگولیا، روس، چین، افغانستان اور بھارت میں پایا جاتا ہے۔ برفانی تیندوا ایک خوبصورت، خوشنما گلدار جانور ہے۔ یہ تیندوا برف پوش پہاڑوں کی چٹانوں پر رہتا ہے۔ جسمانی ساخت کے اعتبار سے برفانی تیندوا، عام تیندوا، شیر اور ببر شیر کے مشابہہ ہوتا ہے۔ اس کا قد تقریباً تیس انچ ہوتا ہے اور وزن ستائیس تا چوّن کلو گرام ہوتا ہے۔ جسم کی لمبائی نوّے تا 130 سینٹی میٹر ہوتی ہے جو عام تیندوے سے بڑی ہوتی ہے۔ سر چھوٹا لیکن چوڑا ہوتا ہے۔ سارے جسم پر سیاہ گل (Rosettes) ہوتے ہیں لیکن قلیل تعداد میں ہوتے ہیں۔ عموماً جسم کا رنگ مٹیالا سفید اور ہلکا گندمی ہوتا ہے۔ پیٹ سے ٹھوڑی تک زردی مائل سفید ہوتا ہے۔ اندرونی حصہ پر سفید اور گہرے خاکی یا سیاہ گل پائے جاتے ہیں اور بازوؤں کے بھورے رنگ پر ہلکے دھبے ہوتے ہیں۔ سر پر چھوٹے چھوٹے سیاہ دھبے اور پاؤں پر بڑے دھبے ہوتے ہیں۔ آنکھوں کے اطراف اور بالائی ہونٹ کا رنگ سفید ہوتا ہے۔ پیشانی پر چھوٹے چھوٹے سیاہ دھبے ہوتے ہیں۔ کان سیاہ رنگ کے ہوتے ہیں۔ کان گول اور چھوٹے ہوتے ہیں جو حرارت کو ضائع ہونے سے روکتے ہیں۔ برفانی تیندوا کی دم موٹی اور لمبی ہوتی ہے۔ ڈم کا آخری حصہ سر جھاڑی دار اور گھنگھریالے بالوں کا گچھا ہوتا ہے۔ اس کی ڈم جسم کا بہت اہم حصہ ہوتی ہے۔ ڈھلوان چٹانوں سے نیچے اترتے وقت اس کی دم جسم کے توازن کو قائم رکھتی ہے۔ صرف اتنا ہی نہیں بلکہ اس کی موٹی ڈم چربی سے بھری رہتی ہے جو غذا کی قلت کے زمانے میں توانائی کی فراہمی کا کام بھی دیتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کی ڈم سردی سے بچانے کے کام آتی ہے۔ برفانی تیندوا کی غذا ہمالیہ پر پائے جانے والے جانور ہوتے ہیں، جیسے نیلی بھیڑیں، یورلل، سائبیریائی ایبکس، ارگالی اور

بقیہ صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

☺.... استاد: تمہیں معلوم ہے کہ زمین گول ہے۔ کیا تم زمین کے ارد گرد چل سکتے ہو....؟

احمد: نہیں جناب۔

استاد: کیوں....؟

احمد: میرے پیر میں چوٹ لگ گئی ہے۔

(مرسلہ: محمد عادل۔ کراچی)

☺.... باغبان (لڑکے سے جو باغ میں گھسا ہوا تھا): تم وہاں درخت کے نیچے سیب لیے کیا کر رہے تھے....؟

لڑکا: میں کوشش کر رہا تھا کہ درخت پر چڑھ جاؤں اور جہاں سے یہ سیب ٹوٹا ہے وہاں اس کو لگا دوں۔

(مرسلہ: اقصیٰ حنیف۔ کراچی)

☺.... پہلا دوست: میں نے سنا ہے کہ تم ہر شخص کو بے وقوف کہہ دیتے ہو۔

دوسرا دوست: واہ! تم سے کس بے وقوف نے جھوٹ بولا ہے....؟

(مرسلہ: محمد شاہد۔ لاہور)

☺.... ماں: بیٹا انور، تم کیا کر رہے ہو....؟

بیٹا: ظفر کو خط لکھ رہا ہوں۔

ماں: لیکن تم تو پڑھے ہوئے نہیں ہو....؟

بیٹا: تو ظفر کون سا پڑھا ہوا ہے۔ وہ بھی ان پڑھ ہے۔

(مرسلہ: عاصمہ حیدر۔ اسلام آباد)

☺.... ڈاکٹر: دیکھو، جو چیزیں تمہیں تکلیف پہنچائیں یا پریشان کریں، ان کو اپنے پاس نہ پھٹکنے دینا۔

مریض: بہت بہتر! جب آپ کا بل آئے تو میں ایسا ہی کروں گا۔

(مرسلہ: عاطف علی۔ حیدر آباد)

☺.... ڈرائنگ ماسٹر: یاسر تم نے کس چیز کی تصویر بنائی ہے....؟

یاسر: جی ایک گائے کی جو میدان میں گھاس چر رہی ہے۔

ماسٹر (کاپی دیکھ کر): ارے! اس میں کوئی گھاس واس نظر نہیں آتی۔

یاسر: جناب، ساری گھاس تو گائے چر گئی۔

ماسٹر (غور سے دیکھ کر): مگر مجھے تو کوئی گائے بھی دکھائی نہیں دیتی۔

یاسر: جی! چونکہ اس میدان میں گھاس ختم ہو گئی تھی۔ اس لیے اب وہ دوسرے میدان میں چلی گئی ہے۔

(مرسلہ: طوبیٰ دانش۔ کراچی)

☺.... باپ: آج پرچے عقل سے حل کیے ہیں....؟

بیٹا: ابا جان، میں آج صبح سے عقل کو تمام بازار میں ڈھونڈ تا رہا لیکن کہیں نہ ملی۔ میں نے مجبوراً پرچے بال پوائنٹ سے کر دیے۔

(مرسلہ: ناہم جاوید۔ کوئٹہ)

☺.... ایک لڑکا: ذرا کل مجھے یاد دلا دینا کہ مجھے ایک کتاب خریدنی ہے۔

دوسرا لڑکا: بہت اچھا۔ لیکن تم بھی مجھے ایک بات یاد دلا دینا۔

پہلا لڑکا: کیا....؟

دوسرا لڑکا: یہی کہ میں تمہیں یہ یاد دلا دوں کہ تمہیں ایک کتاب خریدنی ہے۔

(مرسلہ: شاہد نواز۔ کراچی)

☺

اِنعامی مُقابلوں کے نتائج

اگست 2012ء کے درست جوابات

1. سورۃ البینہ قرآن پاک کے "تیسویں" پارے میں ہے۔
2. ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہؓ حضرت ابو بکر صدیقؓ کی صاحبزادی تھیں۔
3. مسلمانوں نے پہلی مرتبہ غزوہ "خندق" کے موقع پر خندق تیار کی۔
4. پاکستان کے قومی ترانے اور شاہنامہ اسلام کے شاعر "حفیظ جالندھری" ہیں۔
5. ابن بطوطہ مشہور "سیاح" کا نام ہے۔
6. ابو ظہبی "متحدہ عرب امارات" کی ریاست ہے۔
7. سی پی یو CPU کا تعلق "کمپیوٹر" سے ہے۔
8. پانڈا کا تعلق "ریچھ" کے خاندان سے ہے۔

اگست 2012ء کے شمارے میں شائع ہونے والے سوالات کے جوابات خواتین و حضرات کی بڑی تعداد نے ارسال کیے۔ قرعہ اندازی کے ذریعے جناب حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے آٹو گراف کے ساتھ ان کی ایک کتاب حاصل کرنے والے خوش قسمت **"حمید احمد ولد محمد احمد۔ سیالکوٹ"** قرار پائے ہیں۔ ادارہ روحانی ڈائجسٹ **"حمید احمد"** کو انعام حاصل کرنے پر مبارک باد پیش کرتا ہے۔

آٹھ درست جوابات بھیجے والوں کے نام:

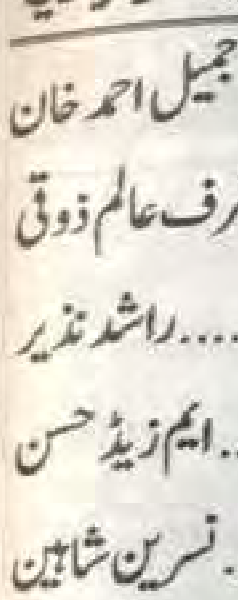
کراچی: سیدہ علیا سرور۔ طوبیٰ دانش۔ تیبا جبار۔ نمرا حنیف۔ اریبہ نور۔ فاطمہ صدیقی۔ عائشہ صدیقی۔ شاہد اختر شاہ۔ حبیبہ انور۔ شہباز احمد۔ ظفر ریاض۔ شاہین کوثر۔ دلشاد حیدر۔ حیدر رضا۔ صائمہ علی۔ شاہ علی۔ فردوس خان۔ جہانگیر خالد۔ طیبہ ضمیر۔ صبا پرویز۔ حنا پرویز۔ مہوش خان۔ محمد فیضان خان۔ زین علی۔ رمیز صدیقی۔ ماہم نعمان۔ **حیدرآباد:** احمد شاہد۔ آصف کریم۔ شاہد انور۔ شبانہ ریاض۔ تسلیم خان۔ **راولپنڈی:** سید نور احمد۔ راجہ صادق حسین۔ محمد رضوان۔ **سیالکوٹ:** تبسم شہزادہ۔ طیبہ تبسم۔ عادلہ رزاق۔ **لاہور:** نائلہ داؤد۔ فاطمہ خان۔ شیروز علی۔ حمید علی۔ **پشاور:** بدر زیب۔ محمد شمیم خان۔ طاہرہ خان۔ **جہلم:** حسن علی۔ انور کاشف۔ **آزاد کشمیر:** محمد شاہد۔ محمد سلیم۔ محمد حسن۔

سات درست جوابات بھیجے والوں کے نام:

کراچی: محمد عماد خان۔ فائزہ شبیر۔ راشد جاوید۔ کاشف علی۔ صباء چوہدری۔ حنا اظہر۔ دلاور محمود۔ محمد غفور۔ عبداللہ۔ میمونہ خان۔ عروسہ نبیل۔ زینب علی۔ **لاہور:** حمیدہ بٹ۔ خواجہ جاوید حسن۔ **سیالکوٹ:** فرزانہ تسنیم۔ سجاد طارق۔ **اسلام آباد:** زرین احمد۔ حریم احمد۔ کوثر جاوید۔ محمد طٰہٰ بیگ۔ محمد عاصم۔ زاہدہ اظہر۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

قارئین کی اکثریت نے اگست 2012ء کے ان مضامین کو بہترین قرار دیا



1. کائنات کا اخلاص....! .... جمیل احمد خان
2. اکیلے آدمی کی موت .... مشرف عالم ذوقی
3. اگیا بیتال .... راشد نذیر
4. نئی اور پرانی نسل کے درمیان خلا .... ایم زیڈ حسن
5. بزرگوں کی دیکھ بھال ضروری .... نسرین شاہین

اگست 2012ء کے بہترین مضامین منتخب کرنے والوں میں سے قرعہ اندازی کے ذریعے حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے آٹوگراف کے ساتھ اُن کی ایک تصنیف حاصل کرنے والی خوش قسمت **"شائستہ ناز ولد محمد خالد۔ اسلام آباد"** قرار پائی ہیں۔ ادارہ روحانی ڈائجسٹ "شائستہ ناز" کو انعام حاصل کرنے پر مبارکباد پیش کرتا ہے۔ انعام موصول ہونے پر خط لکھ کر ادارے کو مطلع کردیں۔

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

(بچوں کے صفحات کہانی، نظم، لطیفہ اور تصاویر ارسال کرتے ہوئے کوپن میں مطلوبہ کوائف تحریر کرکے ہمراہ منسلک کریں۔)

نام ____________

ولدیت ____________

عمر ______ کلاس ______

اسکول کا نام ____________

مکمل پتہ ____________

روحانی ینگ رائٹرز کلب

(روحانی ینگ رائٹرز کلب میں شمولیت کے لیے اپنی نگارشات اس کوپن کو پُر کرکے اپنی حالیہ صاف اور واضح تصویر کے ہمراہ ارسال کیجیے۔)

نام ____________

ولدیت ____________

عمر ______ صنف ______

تعلیم ____________

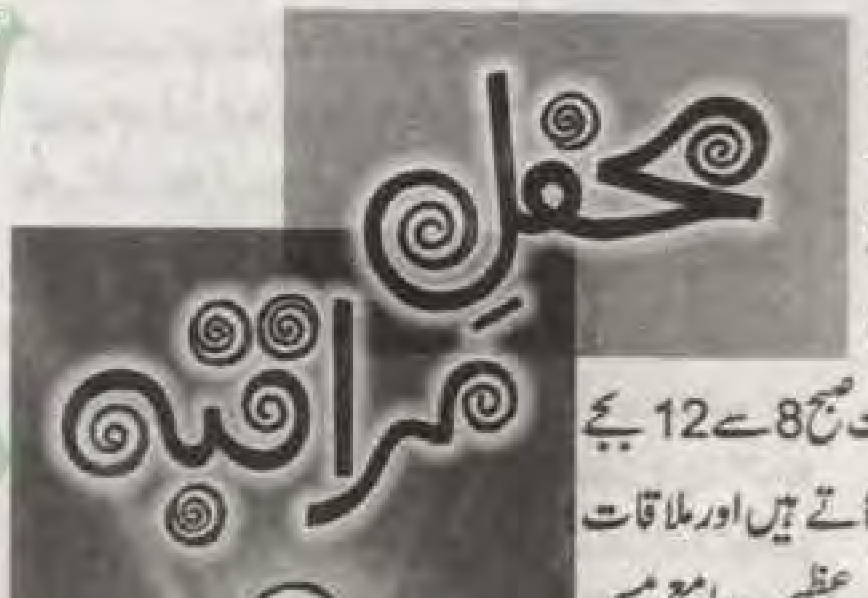
پسندیدہ مضامین ____________

اضافی قابلیت ______ پیشہ ______

مشاغل (علیحدہ صفحہ پر تفصیل سے لکھ کر منسلک کریں)

مکمل پتہ ____________

ای میل ایڈریس ____________



مرکزی مراقبہ ہال

سرجانی ٹاؤن کراچی میں جذبۂ خدمتِ خلق کے تحت جمعے کے روز خواتین و حضرات کو بلامعاوضہ روحانی علاج کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات کو جمعے کی صبح 7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات 4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نماز جمعہ عظیمیہ جامع مسجد سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفلِ مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ خواتین و حضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفلِ مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصدِ دعا تحریر کرکے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحیم و کریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفلِ میلاد کا انعقاد کرائیں اور حسبِ استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

کراچی: - اللہ رکھا۔ امینہ بیگم۔ آمنہ خان۔ انجم۔ انیس الحسن۔ ایس ایم چراغ الدین۔ ایمن۔ اختر سلطانہ۔ اصفیہ۔ افروز بی بی۔ الماس۔ امبر سلمان۔ امتیاز۔ انیسہ کریم۔ انعم طاہر۔ اورنگزیب۔ اویس احمد۔ آسیہ پروین۔ آصف عارفین۔ آفتاب غلام محمد۔ آفتاب قاضی۔ آمنہ۔ ایوب۔ آپا قمر۔ آمنہ انوار۔ بشریٰ مظہر۔ بشریٰ۔ بی بی کوثر۔ پروین کوثر۔ ثانیہ طارق۔ ثمینہ۔ ثناء فضل۔ ثوبیہ۔ ثاقب اقبال۔ ثریا بی بی۔ ثریا احمد۔ ثمینہ احمد۔ ثمینہ کوثر۔ ثمینہ مقصود۔ ثمینہ۔ ثناء۔ جاوید حسن۔ جاوید۔ جمال۔ جمیل احمد۔ جمیلہ لیاقت۔ جنید عثمان۔ جنید۔ جواد۔ جویریہ۔ حسن فضل۔ حسن۔ حسینہ۔ حنا انیس۔ خاتون۔ خالد اکبر۔ خدیجہ۔ خرم۔ خضر جمال۔ دانش شمیم۔ دلدار۔ دلشاد بی بی۔ رابعہ سندس۔ رابعہ۔ راجو۔ رخسار۔ رخسانہ انجم۔ رزاق احمد۔ رضوان علی۔ رضوان شاہد۔ رضیہ۔ رقیہ بی بی۔ روبینہ راؤ۔ ریاض۔ ریحان۔ ریشم بی بی۔ زاہد سرفراز۔ زاہدہ نسرین۔ زاہدہ حنا۔ زبیدہ بی بی۔ زکیہ بی بی۔ زرین وقار۔ سلطانہ۔ سلمان رفیع۔ سلمان۔ سلمٰی پروین۔ سلیم۔ سلیمان۔ سمیرا۔ سمیع اللہ۔ سونیا۔ سہیلہ انصر۔ سید ابن علی۔ سید احتشام علی۔ سید ایثار فاطمہ۔ سید خرم دانش۔ سیّد رابعہ۔ سید مستجاب فاطمہ۔ سید مسعود علی۔ سید نور علی۔ سیّد نواز علی۔ سیدہ بشرہ۔ سیدہ نسرین۔ سیف الرحمن۔ سیما جبین۔ سیما سلیم۔ سیما احمد۔ سیمی۔ شاہ زیب خان۔ شازیہ احمد۔ شائستہ۔ شاہد۔ شاہدہ ناز حسن۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ۔ شاہین۔ شاہدہ عماد۔ شائستہ ارم۔ شائستہ ظفر۔ شائستہ ہاشمی۔ شازیہ۔ شارخ شیخ۔ شارق ہارون۔ شازیہ نوری۔ شاہد۔ شاہدہ۔ شاہدہ ناز حسن۔ شاہدہ نسرین۔ شاہین اقبال۔ شاہین بی بی۔ شاہینہ پروین۔ شباب۔ شبانہ سلیم۔ شبنم۔ شبیر درانی۔ شرمین کنول۔ شرمین منہاس۔ شریف۔ شعبان علی۔ شعیب۔ شفقت علی شاہ۔ شفیق۔ شکیلہ الیاس۔ شکیلہ بیگم۔ شکیلہ بیگم۔ شگفتہ جبین۔ شمائلہ سرور۔ شمائلہ کوثر۔ شمس الدین۔ شمس۔ شمشاد۔ شمع۔ شمیم آرا شمیم۔ شہاب۔ شہاب۔ شہباز جاوید۔ شہباز۔ شہزاد فاروق۔ شہزاد احمد۔ شہزاد گل۔ شہزادہ علی اکبر۔ شہناز اختر۔ شہناز بی بی۔ شہناز خالد مرحوم۔ شہناز۔ شیبا اظہر۔ شیخ عمران۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ۔ شمیم میر۔ شہریار علی۔ شہزادی۔ شہناز اختر۔ شہناز۔ شاہین۔ شفقت پروین۔ شفیق۔ شکیلہ۔ شمائلہ۔ شمع پروین۔ شمیم حق۔ شمیم خالد۔ شہزاد پرویز۔ شہلا۔ شبنیلہ۔ شیراز۔ صابرہ بی بی۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ ذوہیب۔ صدف علی۔ طارق۔ طاہرہ۔ طیبہ۔ ظفر۔ عابد محمود۔ عابدہ پروین۔ عابدہ۔ عالیہ۔ عامر۔ عائشہ اکرام۔ عائشہ مظہر۔ عائشہ ندیم۔ عابدہ۔ عادل۔ عائشہ خلیل۔ عائشہ۔ عابد علی۔ عارف علی۔ عارفہ حنین۔ عارف سعید احمد۔ عامر رضوان۔ عائشہ حماد۔ عائشہ خان۔ عائشہ خان۔ عبدالحفیظ۔ عبدالحنان۔ عبدالخالق۔ عبدالرافع علی۔ عبدالرزاق۔ عبداللہ۔ عبدالمجید۔ عبدالمغیث۔ عبدالوہاب۔ عتیق الرحمن۔ عدنان خان۔ عدنان۔ عرزم۔ عدیل۔ عرزم عامر۔ عاصمہ۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

سمیرا۔ عالیہ۔ عبدالخالق۔ عبداللہ۔ عبدالنافع۔ عبدالغنی۔ عزیز احمد۔ علی احمد صدیقی۔ عمر فاروق۔ عمران عباس۔ عمران۔ عمیر خان۔ عمیر عالم۔ عنبر۔ غلام محمد۔ عاصم رشید۔ عاصمہ شوکت۔ عاصمہ نسیم۔ عامر شہزاد۔ عبدالستار۔ عبداللہ۔ عثمان طاہر۔ عدیل راجہ۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ نسیم۔ عظیم زاہد۔ علی وقاص۔ عمارہ عثمان۔ عمران شوکت۔ عائشہ جاوید۔ عبدالرحمن۔ عبداللہ۔ عثمان۔ عدنان۔ عذرا۔ عرشیہ عطیہ نعمان۔ عرفان الحق۔ عرفان۔ عروج۔ عریشہ جنید۔ عزیزہ۔ عشرت زاہد۔ علی حسن۔ علیزہ فاطمہ۔ علینہ جنید۔ علی۔ علی احمد۔ عمارہ الطاف۔ عمران۔ عمر۔ عندلیب۔ عینی۔ غفران۔ غلام محمد۔ فاران۔ فارحہ۔ فاروق۔ فاریہ۔ فاطمہ۔ فائزہ انیس۔ فائزہ۔ فرحان الحق۔ فرحان۔ فرحت۔ فرحیہ۔ فردوس۔ فرزانہ کنول۔ فریال۔ فرید احمد۔ فریدہ۔ فضا۔ فیصل رفیق۔ قاسم۔ قرۃ العین۔ قیصر محمود۔ کامران۔ کریم بی بی۔ کلثوم۔ کنول۔ کنیزہ۔ کوثر پرویز۔ کوثر۔ لاریب۔ ماریہ۔ ماہ رخ۔ مجتبیٰ۔ محسن طارق۔ محسن علی۔ محمد ارسلان۔ محمد حفیظ۔ محمد علی۔ محمد فاروق۔ محمد یعقوب۔ مرتضیٰ کاشف۔ مریم منظور۔ مزمل بی بی۔ مزمل رسول۔ مسرت شاہد۔ مسرت جہاں۔ مسرت منظور۔ مسز کوثر خالد۔ مصباح قمر۔ محمد اختر۔ محمد اسد۔ محمد ثاقب۔ محمد خالد۔ محمد رمضان۔ محمد انصار۔ محمد اشرف۔ محمد ضیاء۔ محمد عبدالخالق۔ محمد نعیم چوہدری۔ محمد پرویز عالم۔ محمد عظیم۔ محمد قمر۔ مسز دلاور۔ مسز سلیم۔ مسز شبانہ عمر۔ مظفر۔ معاذ احمد۔ محمد شریف۔ محمد شکیل۔ محمد شہباز۔ محمد صابر۔ محمد ظہیر۔ محمد کفیل۔ مختار احمد۔ مدثر لطیف۔ مشعل۔ مہرین۔ مصباح علی۔ مظہر علی۔ مقبول بی بی۔ ممتاز احمد۔ ممتاز بیگم۔ منزہ۔ منور طارق۔ منیبہ بی بی۔ منیر احمد۔ منیزہ۔ مہوش۔ میاں غفور۔ میرب خالد رفعت۔ نادیہ۔ نائمہ۔ ناہید۔ ندیم ہاشمی۔ نذیر بیگم۔ نرگس سلطانہ۔ نسرین اختر۔ نسرین اکرام۔ نسرین۔ نسیم اختر۔ نسیمہ مظہر۔ نسیمہ۔ نصرت شہریار۔ نصرت منظور شاہ۔ نصرت۔ نظام الدین۔ نعمان طارق۔ نعمانہ یعقوب۔ نور الدین۔ نورین نعمان۔ نورین خورشید۔ وحیدہ۔ وقار۔ وقاص۔ ولید۔ ہادیہ۔ تسنیم۔ ہانیہ۔ یونس۔

حیدرآباد: -احسان الحق۔ احمد رضا۔ احمد فیاض۔ اخلاق حسین۔ ارباب جہاں۔ ارشد علی۔ ارشد۔ اسامہ سعید۔ اسماء اشرف۔ اصغری بیگم۔ اظہر۔ اعجاز۔ اقبال۔ اقراء۔ اکرام یوسف۔ اللہ دتہ۔ امجد علی۔ امجد احمد۔ امداد حسین۔ امین وحید۔ انعام احد۔ انیس احمد۔ ایاز۔ آسیہ خانم۔ آفتاب۔ بشیر۔ بینا۔ پاشا۔ ثوبیہ۔ جاوید بھٹی۔ جاوید۔ جمال الدین۔ جمیل خان۔ چندہ بی بی۔ حاجی عبدالغفور۔ حافظ طاہر۔ حبیب۔ جیلانی۔ حسنین احمد۔ حنا ارشد۔ خالد مسعود۔ خدیجہ۔ خلیل احمد خان۔ خورشید عفت۔ دانیال علی۔ دانیال محمد۔ درخشاں علی۔ ڈاکٹر سردار احمد۔ ذوالفقار احمد۔ ذیشان فیصل۔ رابعہ رمضان۔ رابعہ ضیاء۔

راجہ آصف شاہ۔ راشدہ جمیل۔ رحمت بی بی۔ رضوان۔ رضیہ بیگم۔ رفاقت۔ روبینہ۔ ریاست۔ ریحان الدین۔ ریحانہ انتخاب۔ زوبیب۔ زہرہ خاتون۔ زہرہ۔ زیب۔ زیتون۔ ساجد علی۔ واجد علی۔ سدرہ۔ سعدیہ۔ سلمان۔ سمیرہ۔ سمیر ارشد۔ سنی۔ سید اشفاق۔ سید ایوب علی۔ سیما خاتون۔ شہناز کنول۔ شاہدہ نسرین۔ شاہین۔ شبانہ۔ شجاعت۔ شرجیل علی۔ شریفاں بی بی۔ شریف۔ شمائلہ۔ شمیم اختر۔ شمیم اشفاق۔ شمیم رؤف۔ شہاب۔ شہباز۔ شہزاد بٹ۔ شیراز۔ صائمہ عفت۔ صائمہ ریاض۔ صدف عینی۔ صدیقہ نایاب۔ صفیہ۔ طاہرہ علی۔ ظفر احمد حسن۔ عابدہ۔ عارف صدیقی۔ عاصمہ کوثر۔ عاصمہ طارق۔ عاطف قمر۔ عاطف۔ عائشہ اشفاق۔ عائشہ۔ عبدالرشید۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبدالہادی۔ عتیق۔ عدنان وسیم۔ عدیلہ عفت۔ عدیلہ۔ عرفان اکرام۔ عرفان محبوب۔ عروس فاطمہ۔ عزیزہ۔ عفت یاسمین۔ عفت جہاں۔ شازیہ۔ عقیل احمد خان۔ علی احمد۔ علی حسن۔ عمیر مشتاق۔ غفران۔ غلام مدنی۔ فاطمہ۔ فائزہ۔ فدا حنیف۔ فرح ناز۔ فرحت حسین۔ فضیلہ۔ فوزیہ۔ فہد۔ فہمیدہ۔ فہیم۔ قاسم جیلانی۔ قمر النساء۔ قمر کاشف۔ کاشف اسماعیل۔ کوثر۔ کہکشاں۔ گلناز۔ گل افشاں۔ ماجد۔ ماریہ۔ محسن۔ محمد احسان الحق۔ محمد احسن۔ محمد احمد۔ محمد افضل۔ محمد اکرم۔ محمد الیاس۔ محمد امیر۔ محمد بشیر۔ محمد جواد۔ محمد حسین۔ محمد حمزہ غنی۔ محمد رفیق۔ محمد سلیم۔ محمد صالح۔ محمد صدیق۔ محمد عمر۔ محمد عمیر ذیشان۔ محمد مختار۔ محمد ناصر۔ محمد ارشاد علی۔ مختار احمد۔ مختار۔ مدیحہ۔ مزمل۔ مشتاق احمد مطلوب حسین۔ مظہر حسین۔ معروف عالم۔ مقرب۔ مقصود احمد۔ منور مسرور۔ منیزہ۔ مہتاب۔ مہر جمیل۔ مہوش۔ نادیہ اعجاز۔ نادیہ جیلانی۔ نازش نواز۔ نازیہ۔ نائیلہ۔ نجم علی۔ ندیم یعقوب۔ نذیر خان۔ نزہت عارف۔ نسیم اختر۔ نسیم اطہر۔ نشاء انوار۔ نصیب النساء۔ نصیب خان۔ نصیر۔ نعیم عاقل۔ نعیم مسرور۔ نگہت۔ نور ناہید۔ نوید مسرور۔ وسیم۔ ہاجرہ پرویز۔ ہارون۔ سائرہ خان۔

لاہور: -احمد مبین۔ اظہر اقبال۔ احمد نسیم۔ احمد ارسلان۔ ارشاد۔ ارشاد۔ اسد اللہ۔ اسد علی۔ اعجاز احمد۔ اعجاز۔ اقبال احمد۔ اقبال۔ اقصیٰ منصور۔ الطاف۔ ام سلمیٰ۔ امتیاز۔ امجد جعفری۔ انس۔ آسیہ۔ آصفہ ناز۔ بابر۔ بتول۔ بشرا۔ پاشا۔ پرویز اقبال۔ تاج۔ ثمینہ احمد۔ ثمینہ ناز۔ ثریہ خالد۔ ثمن جواد۔ ثناء گل۔ جان محمد۔ جلیل الدین مرحوم۔ جمیلہ۔ جہانگیر۔ حارث ضمیر۔ حارث۔ حرا۔ حسینہ۔ حماد۔ حمیدہ۔ خرم۔ خطیب۔ خورشید بیگم۔ دانش سلیم۔ دانش۔ درخشاں۔ درثمین احمد۔ دلشاد۔ رابعہ۔ راجہ۔ راحت۔ راحیلہ۔ راشدہ۔ رخسانہ۔ رخسانہ فاروق۔ رضوان۔ رفاقت۔ رفیق۔ روبینہ۔ روزی۔ زرینہ۔ زہرہ۔ زہرہ۔ زین العابدین۔ زینب۔ ساجدہ۔ سجاد۔ سلام۔ سلطان۔ سلمان۔ سلمیٰ بیگم۔ سلیمان۔ سمیرا۔ سلیم احمد۔ سحرین مختیار۔

سونیا گل۔ سہیلہ انصار۔ سہیل۔ سیدہ خورشید بیگم۔ شازیہ نسیم۔ شازیہ کنول۔ شاہ عالم۔ شاہد نسرین۔ شاہدہ۔ شاہنواز۔ شبیر احمد۔ شرمین کنول۔ شریف۔ شفقت علی شاہ۔ شکیلہ الیاس۔ شکیلہ بیگم۔ شمشاد۔ شمیم جہاں۔ شمیم۔ شہاب۔ شہزاد اسامہ۔ شہزادہ علی اکبر۔ شہزاد۔ شہناز اختر۔ شہناز بی بی۔ شہناز حسین مرحوم۔ شہناز خالد۔ شہناز علی۔ شیبا۔ صابر۔ صادق مرحوم۔ صدف۔ صفیہ بیگم۔ صوفی محمد زمان۔ طلعت۔ ظہیر بیگم۔ ظہیر بیگم۔ عاصمہ۔ عالمگیر۔ عالیہ۔ عامر حسین۔ عامر شیخ۔ عامر۔ عائشہ خان۔ عائشہ حسن۔ عائشہ اطہر۔ عباس۔ عبدالسمیع۔ عبدالجبار۔ عبدالخالق۔ عبدالرحیم۔ عبدالغفار میمن۔ عبدالغنی۔ عبید۔ عبداللہ۔ عبدالمجید۔ عبدالوحید۔ عتیق رانا۔ عتیق حمید۔ عدیلہ نواز۔ عدیل وہاب۔ عروج۔ علیم الدین۔ علیم تیمور۔ علیم حسن۔ غزالہ بھابھی۔ غلام فاطمہ۔ فاطمہ دلشاد۔ فاطمہ۔ فرح نوشین۔ فرحین۔ فرزانہ۔ فرح طاہر۔ فرقان۔ فریدہ جلال۔ فریدہ۔ فوزیہ شاہد۔ فوزیہ۔ قاسم۔ کائنات۔ کنیز فاطمہ۔ کوثر باجی۔ کوثر پروین۔ کہف۔ لاریب قمر۔ لائبہ شمیم۔ ماریہ انعم۔ ماریہ ارشد۔ محسن خان۔ محسن۔ محمد امیر۔ محمد توفیق۔ محمد رفیق۔ محمد شفیق۔ محمد شہزاد۔ محمد ظفر۔ محمد کریم۔ محمد لطیف۔ محمد نعیم۔ محمد فیصل۔ محمد یوسف۔ محمود۔ مدیحہ۔ مسرت۔ مسکان۔ منیف توصیف۔ مہناز اختر۔ مہوش۔ میر محمد۔ نازش مراد۔ نازش۔ نازیہ شہراز۔ نازیہ شہباز۔ نازیہ حماد۔ ناز۔ ناصر۔ نائلہ خان۔ نائلہ زوہیب۔ نایاب۔ ندا کنول۔ نساء۔ نسرین احمد۔ نسرین شاہد۔ نسرین بانو۔ نسیمہ شاہین۔ نصرت۔ نعیمہ۔ نگہت۔ نور زادی۔ واصف۔ واصل۔ وقار احمد۔ واجد حنفی۔ وجاہت ریاض۔ وردہ احمد۔ وردہ سلیم۔ وسیع اکرم۔ ہاجرہ۔ ہارون ارشد۔ ہارون شہباز۔ ہارون دلاور۔ ہاشم۔ ہما فراز۔ یوسف مصطفیٰ۔ یونس۔ یوسف محبوب۔ یاسمین۔ یاسمین۔ یاسین۔ یونس۔

راولپنڈی/اسلام آباد: - آصف جاوید۔ آصف خان۔ آصف عباس۔ اویس محمد ملک۔ باجی نگہت پروین۔ بشیر بیگم۔ بلاول حسین۔ بنت حوا۔ بہروز حیدر۔ بینش حسن۔ بینش عامر۔ تاج۔ تنویر اقبال۔ ثریا۔ ثوبیہ تبسم۔ حافظ مہناز۔ حسن اختر۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ خالد محمود اعوان۔ خالدہ بی بی۔ خالدہ بیگم۔ خورشید بی بی۔ خورشید بی بی۔ یوسف۔ خورشید بیگم۔ دانیال۔ محمد ذوالفقار۔ ذیشان محمد ملک۔ راحیمہ بی بی۔ رافع۔ راؤ محمد اقبال۔ رحمت بی بی۔ رحیم جان۔ رضیہ بیگم۔ اجمل۔ رقیہ بی بی۔ اشرف روبینہ۔ ریحانہ بی بی۔ ریحانہ۔ زبیدہ بی بی۔ زبیدہ۔ زینب بی بی۔ سائرہ۔ سبط الحسن۔ سبین۔ سحرش شہزاد۔ سرداراں بانو۔ سرداراں بی بی۔ سرور جان۔ سعدیہ۔ سکندر اعوان۔ سکندر خان۔ سکینہ بی بی۔ سلطانہ بیگم۔ سلمان حیدر۔ سلیم حیدر۔ شازیہ۔ شانزہ کنول۔ شائستہ۔ شاہداں بی بی۔ شبانہ رشید۔ شبانہ۔ شبیر۔ شبیبہ کمال۔

شرجیل۔ شفقت۔ شگفتہ ناز۔ شمسہ بی بی۔ شمسہ حسن۔ شمیم اختر۔ شمیم۔ شہناز بلوچ۔ شیداں بی بی۔ صائمہ ملک۔ صائمہ۔ صدیقہ بیگم۔ صفورہ بیگم۔ صفیہ بیگم۔ طاہر سعید۔ طاہر محمود۔ ظہیر عباس بٹ۔ عابدہ پروین۔ عاشق حسین بٹ۔ عاصمہ طاہر۔ عامر حسین بٹ۔ عامر حسین قریشی۔ عائشہ اقبال۔ عائشہ حسن۔ عائشہ مسعود۔ عبدالقادر۔ عبدالرزاق۔ عبدالعزیز۔ عبدالقدیر۔ عبدالمعید۔ عبیدہ اللہ۔ عدنان۔ عذرا سلطانہ۔ عذرا۔ عصمت حسین۔ علی حسن۔ عمران جاوید۔ عمران۔ فاطمہ تبسم۔ فائزہ مجاہد۔ فائزہ حسن۔ فتح بی بی۔ فرح اقبال۔ فرحت یاسمین۔ فوزیہ اشرف۔ فیروزہ بی بی۔ قدسیہ۔ قمر عباس بٹ۔ قمر فاروق۔ قیصرہ بی بی۔ کاشف جاوید۔ کاشف۔ کامران جاوید۔ گل فرین۔ ماہ رخ۔ مبارک الٰہی۔ محمد اذکار۔ محمد اشرف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد ذیشان۔ محمد رفیق۔ محمد شہباز۔ محمد عابد۔ محمد علی بٹ۔ محمد عمر۔ محمد فراحت۔ محمد مختار۔ محمد نذیر۔ محمد یعقوب۔ محمد یوسف۔ محمودہ بیگم۔ مختار ملک۔ مسرت۔ مسعودہ۔ مسعود احمد گل۔ مصباح۔ مظفر بی بی۔ مظفر بیگم۔ ممتاز بیگم۔ منیر احمد۔ موحد۔ مومنہ احمد۔ مہوش شاہد۔ فاطمہ طاہر۔ ناصر خان۔ ناہید حمید۔ نجیب۔ ندیم احمد۔ ندیم حمید۔ نساء بی بی۔ نسرین بی بی۔ نسرینہ۔ نسیم اختر۔ نسیم بیگم۔ نصرت بی بی۔ نصرت پروین۔ نصرت کمال۔ نعمان حسن۔ نعیم احمد۔ نعیم حمید۔ نقاش حسن۔ نگہت ملک۔ نورجہاں۔ نوشابہ خان۔ نوید حمید۔

فیصل آباد: - آسیہ سرفراز۔ آفتاب جمال۔ اللہ بخش۔ احمد حسنین۔ احمد سلمان۔ احمد مسعود۔ ارشد فیاض۔ ارم خوشنود۔ ارم شاہین۔ اریبہ۔ اسد۔ اسماء مسعود۔ افشاں صادق۔ اقراء اختر۔ ام حبیبہ۔ ام کلثوم۔ انجم بلال۔ انجم سرفراز۔ انجم۔ انور خان۔ انور مقصود۔ باسط عزیز۔ بشریٰ جاوید۔ بشریٰ شیخ۔ پروین اختر۔ تحریم شیخ۔ تنویر احمد۔ جابر حفیظ۔ جاوید اقبال۔ جمیل اختر۔ حاجی عزیز۔ حریم شیخ۔ حمیرا یاسمین۔ خالد محمود۔ خالد محمود۔ خرم سرفراز۔ خوشنود احمد۔ ذکیہ۔ ذوالفقار علی۔ ذیشان فاروقی۔ رئیسہ خاتون۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ راشد گل۔ راشد منیر۔ رضوان احمد۔ رضوان۔ رفعت شاہین۔ رقیہ شاہین۔ روبینہ شاہین۔ زاہد وسیم۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہد احمد۔ زرین تاج۔ زیب النساء۔ ساجد جاوید۔ ساجد حسین۔ ساجد علی۔ ساجد منیر۔ سرفراز اللہ خان۔ سرفراز خان۔ سعد حسین۔ سعدیہ کنول۔ سعید۔ شازیہ اعظم۔ شازیہ ماجد۔ شاہ میر۔ شاہد اقبال۔ شاہدہ یاسمین۔ شیراز۔ صفیہ۔ طارق محمود۔ عابدہ صادق۔ عاشر رفیق۔ عاطف اسماعیل۔ عامر اقبال۔ عباس فارقی۔ عبدالرزاق۔ عبدالرشید۔ عبدالسلام۔ عبدالمالک۔ عدنان۔ عدیل اختر۔ عذرا مقصود۔ عذرا نواز۔ عرفات احمد۔ عرفان فاروقی۔ عظمیٰ نیاز۔ علی عمران۔ عمران خان۔ عنبر ارم۔ عنبرین اسلم۔ فدا۔ فرخ زوہیب۔ فیصل خوشنود۔ گلاب دین۔ گلزار بی بی۔ گلفرین ظہور۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

گلنار عظیم۔ لبنیٰ شاہین۔ محسن۔ محمد اختر۔ محمد ارشاد۔ محمد اسلم۔ محمد آصف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد شفیع۔ محمد شفیق۔ محمد شکیل۔ محمد صادق۔ محمد عثمان۔ محمد عزیز۔ محمد عظیم۔ محمد مسکین۔ محمد نعمان۔ محمد نواز۔ مدثر احمد۔ مریم جان۔ مسرت جہاں۔ مصباح۔ ملک عابد۔ مہرین شیخ۔ مہرین فاطمہ۔ میاں محمد۔ نازیہ حکیم۔ نازیہ کنول۔ نصیر احمد۔ نصیر الدین۔ نعمان۔ نگہت جبیں۔ نگہت طاہرہ۔ نور خانم۔ نورالبشر۔ نورین فاطمہ۔ نوشین اسلم۔ نوید اسلم۔ نوید حسین۔ نویدہ۔ وقار احمد۔ وقاص شاہد۔ وقار عدیل۔ یاسمین اختر۔

ملتان:۔ آپا منظور النساء۔ ارسلان۔ ارشد۔ ارم۔ اسد۔ اسلم۔ آصف۔ افروز۔ اقبال۔ امام الدین۔ امان اللہ۔ آمنہ۔ امیر گل۔ امیر خان۔ انیلا۔ بشیر۔ ثمینہ۔ جان محمد۔ جعفر۔ حاجی غلام رسول۔ حافظ قربان۔ حسن بخش۔ حسن علی۔ حسین علی۔ حلیم۔ حماد۔ خدیجہ۔ دانش نیاز۔ دلنواز۔ دین محمد۔ ذوالفقار۔ رابعہ رضوانہ۔ راحیلہ۔ رخسانہ۔ رضیہ۔ رمضان۔ روشن۔ ریحانہ۔ ریشم۔ ساجد۔ سبحان بیگم۔ سجاد حسین۔ سجاد علی۔ سعید۔ سکندر۔ سلیم خان۔ سلیم احمد۔ سلیمان۔ سمیر۔ سمیع اللہ۔ سمیع۔ سوحیل۔ سونیا۔ شائستہ۔ شازیہ۔ شاہد علی۔ شاہنواز۔ شبیر۔ شائلہ۔ شمشاد۔ شہناز۔ صبور۔ صدوری۔ الطاف۔ عائشہ۔ عابد جتوئی۔ عابدہ۔ عامر۔ عبدالغنی۔ عبدالقدیر۔ عبدالمالک۔ عثمان۔ عطاء اللہ۔ علی گوہر۔ عمار۔ غزل۔ غوث بخش۔ فاضل۔ فاطمہ۔ فرزانہ ارشد۔ قرۃ العین۔ کائنات۔ گل شیر۔ ماروی۔ ماریہ۔ مبارک علی۔ مجتبیٰ شاہ۔ محسن عباسی۔ ملک طاہر۔ منظور احمد۔ منظور الدین۔ منور۔ مہران۔ میر زادی۔ نازیہ۔ ناہید۔ نعیم۔ نواب خاتون۔ نور محمد۔ نوید۔ نیاز محمد خان۔ نیک محمد۔ وحید۔ وقار۔

سیالکوٹ:۔ آمنہ۔ ابرار خان۔ اجمل بٹ۔ اجمل رسول۔ احمد حسین عابد۔ ارشاد بی بی۔ ارشاد بیگم۔ اسامہ۔ تیمور بن سعید۔ اسلم۔ اسماء قمر۔ اقبال بیگم۔ اقبال شاہد۔ امجد عباس۔ امینہ بیگم۔ امینہ خافر۔ امینا عمیر۔ انیلہ جاوید۔ اویس۔ بشارت۔ بلال۔ بیگم اسلم۔ تسنیم۔ تنزیلہ۔ تنویر عباس۔ ثاقب۔ ثریا بیگم۔ ثمینہ کوثر۔ ثمینہ جواد۔ جمشید ریاض۔ جمیلہ۔ جواد۔ چوہدری ریاض۔ چوہدری غلام نبی۔ چوہدری فرخ۔ چوہدری لیاقت۔ چوہدری محمد اکرم۔ حافظ نعمان۔ حسن علی۔ حلیمہ۔ حنا خانم۔ حنا جمیل۔ حنان۔ خالد۔ رحیم۔ رخسانہ۔ رخشندہ اعجاز۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رقیہ حامد۔ رمنہ۔ روبینہ۔ روزینہ۔ زرینہ۔ زینت۔ ساجد۔ ساجدہ۔ ستارہ جبیں۔ سجاد۔ سدرہ۔ سرفراز۔ سعدیہ پروین۔ سعیدہ۔ سفینہ۔ سلمیٰ ظفر۔ سلمیٰ۔ شازیہ۔ شاہد اقبال۔ شاہد فاروق۔ شاہدہ پروین۔ شریف۔ شگفتہ پروین۔ شائلہ۔ شمشیر۔ شمیم۔ شہباز بیگم۔ شہباز۔ شہداد خان۔ شہلا۔ شہناز احمد۔ صائمہ خانم۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ۔ صبا۔ صباء اکبر۔ طاہر محمود۔ طاہرہ محمود۔ طاہرہ

اصغر۔ طور فاطمہ۔ طیبہ۔ صائمہ۔ عائشہ۔ عارف۔ عاصم علی۔ عاصف حیدر۔ عبدالقدوس۔ عبداللہ۔ عبدالرحمن۔ عبید انور۔ عتیق الرحمن۔ عرشیہ عمیر۔ عشرت۔ عطیہ نعمان۔ علی حسین۔ علی۔ علیشہ۔ غزالہ۔ غلام شبیر۔ فائقہ۔ فاطمہ۔ فرخ عماد۔ فرخ قاسم۔ فرزانہ۔ فضل بی بی۔ فوزیہ۔ فہیم۔ فیروزہ بی بی۔ فیصل حیات۔ قصرہ بانو۔ قمر النساء۔ کاشف جاوید۔ کاشف حیات۔ کامران اعجاز۔ کامران واحد۔ کلثوم بی بی۔ کوثر وہاب۔ کومل ریاض۔ کومل شہزاد۔ کومل علی۔ گلشن ضمیر۔ لطیف خان۔ اللہ دتہ۔ اللہ رکھا۔ مبشر علی نصرت جمیل۔ متی الرحمن۔ مجاہد ظفر۔ مجید مجاہد۔ محسن خان۔ محمد اسلم راحت۔ محمد اکرم۔ محمد حنیف۔ محمد رفیق۔ محمد ظفر اقبال۔ محمد نعیم۔ محمد وسیم۔ محمد یٰسین حامد۔ محمد یٰسین۔ مدثر فرید۔ مریم۔ مزمل فرید۔ مصطفیٰ چوہدری۔ ملک جبار۔ ممتاز۔ منان۔ مہوش۔ نادیہ۔ ناہید اختر۔ نجمہ۔ نسرین۔ نسیم۔ نصرت۔ نعمان طارق۔ نعیم۔ نورین نعمان۔ نوید طاہر۔ نویدہ طاہرہ۔ ولید خالد۔ ڈاکٹر لبنیٰ۔ ہمنہ شاہد۔

گجرات:۔ آغا شاہد۔ ارشاد بی بی۔ امتیاز۔ بابر صدیق۔ بلقیس اختر۔ تنویر المصطفیٰ۔ تنویر حسین۔ جاوید جمشید۔ جاوید اقبال۔ جاوید احمد۔ جمال بی بی۔ حافظ محمد اصغر۔ حسین بی بی۔ حکیم محمد ارشد۔ خورشید بی بی۔ داؤد احمد۔ رابعہ بی بی۔ راشد محمود۔ رضوان علی۔ رضیہ بیگم۔ رفعت زاہد۔ زوبیہ اختر۔ سائرہ۔ ساجدہ۔ سارہ۔ سرداراں بی بی۔ سعید اختر۔ سعیدہ بانو۔ سکینہ بی بی۔ سلیم احمد۔ شاہ بیگم۔ شاہد صدیق۔ شریف بی بی۔ شائلہ جبین۔ شمیم ہارون۔ شہناز کوثر۔ شہناز۔ صفدر حسین۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ ناز۔ طاہر اصغر۔ طیبہ عنصر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر اقبال۔ عالیہ بانو۔ عارفہ جبین۔ عامر شاہ۔ عبدالغفار۔ عنبرین۔ غلام فاطمہ۔ فیاض حسین۔ قمر سلطانہ۔ کاشف مجاہد۔ مبشر حسین۔ محمد اشرف۔ محمد شفیق۔ محمد عامر۔ محمد کاشف۔ محمد نواز۔ محمد یوسف۔ محمد یونس بٹ۔ مدیحہ شاہانہ فاروق۔ مرزا بشیر احمد۔ مسز پروین۔ مقبول احمد۔ مقصود۔ ملک محمد انور۔ منظور بی بی۔ نایاب۔ نجمہ النساء۔ ندیم اختر۔ نذیر بی بی۔ نفیسہ بی بی۔ نگہت بی بی۔ نوید اختر۔ ڈاکٹر سلیم۔ ڈاکٹر غلام ربانی۔ ہارون جلیل۔ یاسر اقبال۔

چنیوٹ:۔ اجالا ریاض۔ اجالا قمر۔ احتشام۔ احمد بخش۔ احمد حسن۔ احمد ممتاز۔ ارشد۔ اسلم نواب۔ اشتیاق۔ اشتیاق قیصر۔ اشتیاق محمود۔ اشتیاق حماد۔ اصغر علی۔ اطہر۔ اعجاز حسین۔ افنان۔ اقبال اسلم۔ اکرام۔ امجد علی۔ امداد حسین۔ امیر علی۔ امیر علی۔ انعام۔ انوریامین۔ انور۔ بابا فضل دین۔ بابا محمد بخش۔ بابر سلطان۔ بانو۔ بہادر علی۔ بہاول شیر۔ بیگم عابد امام۔ بیگم عابد امام۔ بیگم محمد اسلم۔ بیگم محمد حنیف۔ پروفیسر الیاس۔ پروفیسر سلیم اختر۔ پروفیسر لیم اختر۔ پروفیسر شہباز۔ پروفیسر طالب حسین۔ پروفیسر غوث اختر۔ پروفیسر محمد

ایوب۔ پروفیسر الیاس۔ پروین باجی۔ تنویر علی۔ جاوید رفیق۔ جعفر علی۔ چاچا محمد حیات۔ چوہدری شاہد۔ چوہدری فقیر محمد اعجاز۔ حاجی نادر۔ حاجی سلیم احمد۔ حاجی شوکت۔ حافظ شکیل۔ حافظ محمد افضل عالیہ۔ حسن رضا۔ حنا رضا۔ حیدر رضا۔ خالد پرویز۔ خالد سراج۔ خالد محمود۔ خالدہ اطہر۔ خالدہ اظہار۔ خدیجہ بی بی۔ ذوالفقار حیدر۔ ذوالفقار علی۔ رئیس۔ راحت اکبر۔ راشد عبداللہ۔ ربیعہ۔ رضا۔ رضوان صغیر۔ رضیہ سعید۔ روبینہ طارق۔ زاہد قاسمی۔ زاہد نور۔ زاہد علی۔ زاہد جاوید۔ ساجد اللہ۔ ساجد علی۔ سعدیہ۔ سعید اظہر۔ سعید ارحم۔ سلیم اختر۔ سید صابر علی شاہ۔ سید عابد امام۔ سید عارف رضا۔ شاہد منیر۔ شاہد علی۔ شبنم رانی۔ شبیر حیدر۔ شبیر خاور علی۔ شکیلہ۔ شوکت نیاز۔ شوکت تیمور۔ شیخ نواز۔ صفدر علی۔ صفدر علی۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ جاوید۔ طارق سراج۔ طارق محمود۔ طارق ولایت بیگ۔ طاہرہ۔ عابد امام۔ عابد علی۔ عارف۔ عاشق علی۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرؤف۔ عبدالسلام۔ عامر خان۔ عبید علی۔ عبید محسن۔ عدیل عارف۔ عذرا محمد گلزار۔ عرفان چیمہ۔ عزیز۔ علی رضا۔ علی رضا۔ عمر۔ غوث اختر۔ فرحت جہاں۔ فرحت بی بی۔ فریدہ جلال۔ فریدہ اوصاف۔ فقیر محمد اعجاز۔ فوزیہ زاہد۔ فہد۔ فہیم حسن۔ فیصل۔ قاضی توقیر۔ قاضی ظفر۔ قاضی ظفر۔ قاضی عادل عباس۔ قاضی مسعود عباس۔ قاضی مشرف۔ قاضی نادر۔ قاضی نادر۔ کاشف عظیم۔ کاشف کلیم۔ کرن نبیل۔ کرنل نذر حسین۔ لالہ رخ۔ محمد ابراہیم۔ محمد ارشاد۔ محمد ارشد۔ محمد اسحاق۔ محمد اسلم شاہد۔ محمد اسلم بیگ۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد انور کمال۔ محمد انور۔ محمد بخش۔ محمد حسین۔ محمد رضا فریدی۔ محمد رضوان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید اظہر۔ محمد شاہد کبیر۔ محمد شہزاد۔ محمد صادق۔ محمد طاہر۔ محمد طاہر رضوان۔ محمد طاہر جاوید۔ محمد عارف۔ محمد عاصم۔ محمد عظیم۔ محمد علی رضا۔ محمد علی۔ محمد عمیر۔ محمد عمیر فیاض۔ محمد فیاض شاہ۔ محمد فیصل۔ محمد گلزار۔ محمد ندیم۔ محمد نعیم۔ محمد یعقوب۔ مشتاق خان۔ معاذ صدیقی۔ ملک عابد شاہ۔ ملک عابد۔ ملک کاشف۔ ملک محمد ناصر۔ ملک محمد حنیف۔ منشی نور۔ منشی یونس۔ منشی یاور۔ منیر احمد۔ مہر سکندر۔ مہر محمد حسین۔ میاں احمد بخش۔ میاں اطہر۔ میاں ساجد حسام۔ میاں محمد نواز۔ نازش جمیل۔ نازش علی۔ ناصر علی۔ ناصر جمال۔ نجمہ وحید۔ ندیم قادری۔ نزہت یٰسین۔ نزہت ریاض۔ نسرین جمیل۔ نسرین حیدر۔ نمرہ خان۔ نمرہ گل۔ نوازش علی۔ ولی احمد۔ وہاب ریاض۔ وہاب خلیل۔ ڈاکٹر غلام علی۔ ڈاکٹر محمد ارشاد۔ یاسمین۔ یونس۔

اٹک:۔ آصف۔ آغا جان۔ آفتاب احمد۔ آفتاب جمال۔ آفتاب حسین۔ آفتاب۔ امتیاز خان۔ احسان الدین۔ احمر شاہ۔ ارشد عمران۔ ارم خوشنود۔ اریبہ نوید۔ افشاں۔ انجم بلال۔ انور مقصود۔ اویس اکرم۔ ایمن شاہد۔ بشیر احمد۔ بیگم عبدالرازق۔ پروین اختر۔ تنویر احمد۔

تنویر نذیر۔ جویریہ شاہین۔ حاجی خوشنود احمد۔ حاجی عبدالرزاق۔ حاجی عبدالعزیز۔ احمد نواز۔ حمید احمد۔ حمیرا یاسمین۔ رئیسہ خوشنود۔ راج بیگم۔ روبینہ نصیر۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ وسیم۔ سجاد۔ سعید احمد۔ سعید خان۔ سعیدہ بی بی۔ سہیل خوشنود۔ شازیہ۔ شہباز نذیر۔ شاہد محمود۔ شاہدہ یاسمین۔ شبنم وسیم۔ شکیل احمد۔ شمع بی بی۔ شہباز۔ شیراز اجمل۔ صائمہ شیراز۔ صادق۔ صغراں بی بی۔ طارق سعید۔ طارق محمود۔ طیبہ۔ عابد علی شاہ۔ عابدہ صادق۔ عباد الدین۔ عباس علی فاروقی۔ عبدالرشید۔ عبدالوحید۔ عامر امتیاز۔ عدنان نذیر۔ عذرا بی بی۔ عذرا مقصود۔ عظمت سلطان۔ عظیم صدیقی۔ عنبرین اسلم۔ فیصل سلطان۔ فیصل خوشنود۔ کاشف عظیم۔ گلناز عظیم۔ اللہ بخش۔ ماہین۔ مبارک علی۔ مبشر عالم۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارسلان۔ محمد اسلم ملک۔ محمد آصف صادق۔ محمد اعظم۔ محمد انور جاوید۔ محمد حسین۔ محمد سلیم۔ محمد سلیم حیدر۔ محمد صادق۔ محمد فرحان شاہد۔ محمد قیوم۔ محمد مسکین۔ محمد نعمان صادق۔ محمد عثمان صادق۔ محمود عالم۔ محمود علی۔ مدثر عالم۔ مدیحہ وقار۔ مریم مشتاق۔ مریم عمیر۔ مصباح وقاص۔ ملک گلاب دین۔ نادر اعجاز۔ نادیہ انور۔ نازیہ بی بی۔ ناصر اویس۔ ندیم اویس۔ نسیم فردوس۔ نصیر الدین۔ نفیس احمد۔ نگہت عباس۔ نور البشر۔ نوید اسلم۔ نویدہ خوشنود۔ واجدہ فاریہ۔ وسیم صدیق۔ ہاجرہ شیراز۔

سکھر:۔ اعجاز ملک۔ اقبال مرتضیٰ۔ الیاس۔ امبر حبیب۔ ایمن۔ بلال احمد۔ بی بی فاطمہ۔ بینش شفیع۔ پروین۔ ثریا خان۔ ثناء۔ جمیل حسین۔ جویریہ اسد۔ حمیرہ۔ رانی۔ رخسانہ حبیب۔ رضیہ بیگم۔ ریحانہ۔ زرینہ بانو۔ سعدیہ۔ سلمیٰ۔ سمیرا بانو۔ سید عظمت علی شاہ۔ سیمہ صدف۔ شازیہ۔ شبینہ کوثر۔ شکیلہ اسد۔ شہناز خانم۔ شیر گل۔ صالحہ۔ صالم منیر۔ صائمہ۔ صدف عمران۔ صنم۔ صوبیہ گل خان۔ صوبیہ ریحان۔ عبدالحفیظ۔ عیشیٰ۔ فرح ناز۔ فرزانہ جمیل۔ فوزیہ فیض۔ کاشف۔ کنزہ۔ محمد اسلم۔ محمد اشرف۔ محمد پرویز۔ محمد حفیظ۔ محمد رفیق شیخ۔ محمد سلیم۔ محمد عظیم۔ محمد یعقوب۔ مدثر۔ مرزا سعید الدین بیگ۔ مریم۔ مسز رخشندہ تنویر۔ مائرہ خالد۔ میمونہ اشہد۔

مانسہرہ:۔ اجمل الٰہی۔ احتشام الٰہی۔ اعجاز الٰہی۔ افسر خان۔ انعم ذاکر۔ بشریٰ افتخار۔ بشیر احمد۔ ثمینہ یاسر۔ جہانزیب نیازی۔ حلیمہ ذاکر۔ حنا ذاکر۔ خان بی بی۔ ربیعہ ذاکر۔ رضوان حیدر۔ ریحان۔ سدرہ عیسیٰ۔ سمیرا اعجاز۔ سید آصف۔ شاہ رخ۔ شگفتہ ناز۔ صائمہ یعقوب۔ عائشہ ذاکر۔ علی حسن۔ عمران اقبال۔ یونس خان۔ عیسیٰ جان۔ فرقان۔ فیصل نیازی۔ قندیل۔ کامران حیدر۔ کشمالہ نسرین۔ کوثر ذاکر۔ گلبہار بی بی۔ گلنار بی بی۔ ماہ جبین۔ ماہ رخ اعجاز۔ ماہ نور۔ محمود حیدر۔ مریم ذاکر۔ مستنصر اعظم۔ مسعود حیدر۔ ملائکہ ذاکر۔ منظور الٰہی۔ مہناز بی بی۔ نرگس عیسیٰ۔ ولی الرحمن۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

شاہ کوٹ:۔ ارشد۔ امتیاز حسین۔ احسن وقار۔ احسن۔ احمد حسن۔ احمد سعدیہ۔ احمد۔ اختر بی بی۔ ارسلان۔ اسماء۔ اعجاز۔ افضل۔ اکرام الحق۔ ام حبیبہ۔ ام ذومر۔ ام رابعہ۔ ام سلمٰی۔ امان الحق۔ امداد۔ آمنہ انوار۔ انجم۔ انیس الحسن۔ انیس۔ ایم چراغ الدین۔ ایمن۔ ایوب۔ بشرا احمد۔ بشریٰ مظہر۔ بشریٰ عمران۔ بشریٰ سلطانہ۔ بشریٰ۔ بی بی کوثر۔ پروین اختر۔ پروین محمود۔ پروین۔ پروین کوثر۔ تسنیم اختر۔ تنویر حسین۔ توفیق۔ تیمور۔ ثمین سعید۔ ثمینہ ارشد۔ ثانیہ طارق۔ ثمینہ۔ ثناء فضل۔ ثمینہ ثوبیہ۔ جاوید اقبال۔ جاوید احمد۔ جمال۔ جمیل احمد۔ جمیلہ لیاقت۔ جنید خالد۔ جنید عثمان۔ جواد۔ جویریہ۔ جمیلہ اختر۔ جنت بی بی۔ حرا اسحاق۔ حسن۔ حسن فضل۔ حسن۔ حسینہ۔ حنا انیس۔ خاور۔ خاتون بیگم۔ خالد اکبر۔ خدیجہ۔ خضر جمال۔ دانش شمیم۔ دلدار۔ دلشاد بی بی۔ رابعہ سدرس۔ رابعہ۔ راحیلہ۔ رخسار۔ رخسانہ انجم۔ رضوان۔ رضوان علی۔ رضیہ مختر۔ رمیزہ مشتاق۔ رضوان۔ رضیہ۔ روبینہ رفاقت۔ ریاض۔ ریحان۔ زاہدہ نسرین۔ زین وقار۔ زین العابدین۔ ساجدہ۔ سحرش بیٹش۔ سحر انجم۔ سکینہ۔ سمیرا اسحاق۔ سعد مرتضیٰ۔ سعدیہ۔ سلمٰی محبوب۔ سویرہ جنید۔ سمیٰ۔ شاہدہ۔ شاہدہ پروین۔ شفقت پروین۔ شفیق۔ شکیلہ۔ شمیم حق۔ شمیم۔ شہزاد پرویز۔ شہلا۔ شیراز۔ شازیہ انجم۔ شکیلہ صدیق۔ شہناز اختر۔ صائمہ شاہد۔ صدف۔ طارق شمیم۔ طاہر۔ طاہرہ۔ عائشہ اکرام۔ عائشہ اکرام۔ عائشہ مظہر۔ عائشہ ندیم۔ عابدہ۔ عالیہ۔ عامر۔ عبدالرحمٰن۔ طارق محمود۔ عظمیٰ شہزادی۔ علیشاہ ارشاد۔ محمد احتشام۔ محمد اسحاق۔ محمد بلال سعید۔ محمد شفیق۔ محمد نوید سعید۔ محمود وقار احمد۔ مسرت افزاء۔ مسرت ہاشمی۔ ناصرہ تبسم۔

وہاڑی:۔ حاجی پیر علی۔ حاجی عبدالرشید۔ حاجی ہارون۔ حارث مختر۔ حامد امینہ آپا۔ نور جہاں۔ حسان۔ حسیب۔ حسین احمد۔ حماد۔ حمیرا۔ خرم۔ خضران۔ خطیب۔ خلیل احمد۔ خورشید بیگم۔ دانش علیم۔ دانیال۔ درخشاں۔ دلشاد۔ ڈاکٹر وقاص۔ راجہ۔ راحیلہ۔ راشدہ عفت۔ راشد۔ رخسانہ۔ رسیدان۔ رضوان۔ رقیہ۔ رمشہ۔ روحانہ خان۔ روشن نظیر۔ ریحانہ۔ زرینہ۔ زوبیدہ۔ زہرہ خاتون۔ سدرہ۔ سلمان رفیع۔ سلمان احمد۔ سلمٰی بیگم۔ سلمٰی پروین۔ سلیمان۔ سلیم۔ سمیرا۔ سمیع اللہ۔ سونیا۔ سہیلہ اصغر۔ سیماء۔ شازیہ۔ شازیہ احمد۔ شائستہ۔ شاہد۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ۔ شاہین۔ شباب۔ شبنم۔ شرمین کنول۔ شریفاں بی بی۔ شریف۔ شعیب۔ شکیلہ۔ شگفتہ۔ شمس الدین۔ شمع۔ شمیم آرا۔ شمیم جہاں۔ شمیم خالد۔ شمیم اختر۔ صبا محمد علی۔ صدف۔ صفیہ علی۔ گل نظ۔ عاشق۔ عامر حسین۔ عامر سمیع۔ عائشہ۔ عبدالجبار۔ عبدالحمید۔ عبدالخالق۔ عبدالحئی۔ عبداللہ۔ عدنان۔ عدیل۔ عرفان۔ علیم۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام محمد۔ غلام مصطفیٰ۔ فراز۔ فرحین۔ فرخندہ۔ فریدہ قمر۔ فوزیہ۔ فیضان۔ کامران۔ کائنات۔ کنول۔ کوثر پروین۔ کوثر۔ کہکشاں۔ گل خشاں۔ گلشن آپا۔ لاریب اقبال۔ لائبہ۔ لیلیٰ۔ محسن۔ محمد اعجاز۔ محمد اقبال۔ محمد جاوید۔ محمد زبیر۔ محمد سلیم۔ محمد شہاب۔ محمد شہزاد۔ محمد عتیق۔ محمد علی۔ محمد قاسم۔ محمد لطیف۔ محمد ناصر۔ محمود حسن۔ مدیحہ۔ مرحوم حاجی اللہ دین۔ مرحوم حاجی دین محمد۔ مرحوم شفیع احمد۔ مرحوم عبدالستار۔ مرحوم محمد حنیف۔ مرحوم محمد قاسم۔ مرحومہ آمنہ۔ مرحومہ بسم اللہ۔ مرحومہ زیتون۔ مرحومہ مختوران بی بی۔ مزمل۔ مسرت۔ منظور افشاں۔ منور حسین۔ مونا مہدی۔ مہوش۔ مہرش۔ نائلہ نواز۔ نجیبہ۔ نبیلہ مختر۔ نگار۔ ندیم نسرین باجی۔ نسرین پیر علی۔ نسرین۔ نسیم جہاں۔ نفیسہ۔

سانگھڑ:۔ اریبہ نوید۔ اسد صدیقی۔ اسفندیار خان۔ اشتیاق احمد۔ اعجاز بی بی۔ افتخار احمد۔ اقصیٰ جاوید۔ اللہ بخش۔ انجم بلال صدیقی۔ انجم ریاض۔ انیلہ جاوید۔ اویس خان۔ اویس رضا۔ ایمن بابر۔ ایمن شاہد۔ آریان علی۔ آغا جان۔ بشریٰ ریاض۔ بشریٰ مختار۔ بشیر احمد۔ بیگم وحید۔ پروین اختر۔ تسلیم۔ تنویر احمد۔ تیمور جاوید۔ ثریا بیگم۔ ثناء سرور۔ ثوبان بابر۔ حاجرہ بی بی۔ حاجی نذیر احمد۔ حمزہ ریاض۔ حمید احمد۔ خاتون بی بی۔ خالدہ تنویر۔ خرم ریاض۔ خضر حیات۔ دانیال اخلاق۔ رابعہ کامران۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ وجاہت۔ رسول بی بی۔ رضوان احمد۔ رفعت جمال۔ ریاض احمد۔ ریاض اختر۔ ریحان مصطفیٰ۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ بی بی۔ زاہدہ وسیم۔ زرین تاج۔ زعیم ارشد۔ ساجدہ ارشد۔ سائرہ ظہور۔ ستارہ خانم۔ سدرہ بتول۔ سدرہ جاوید۔ سراج صدیقی۔ سردار علی خان۔ سرمدی۔ سعد ملک۔ سعدیہ کنول۔ سعید احمد۔ سکینہ ریاض۔ سید حسان احمد۔ سید محمد علی۔ شافع احمد۔ شاہ رخ اسد۔ شاہد محمود۔ شفیق الرحمٰن۔ شگفتہ بی بی۔ شمائلہ عارف۔ شمائل۔ شمر فاروق۔ شمشاد بیگم۔ شمیم اختر۔ شہناز ریاض۔ شہناز نذیر۔ شیر ریاض۔ شیبا سجاد۔ صائمہ اقبال۔ صدف زعیم۔ صغراں بی بی۔ طارق محمود۔ طاہرہ بی بی۔ طلال احمد۔ طیبہ۔ عابد صادق۔ عاصمہ بابر۔ عامر امتیاز۔ عامر علی۔ عائشہ خانم۔ عبدالرزاق۔ عبدالشکور۔ عبداللہ احمد۔ عبدالوحید۔ عبدالوہاب۔ عدنان نذیر۔ عدیلہ ریاض۔ عذرا بی بی۔ عرش اللہ۔ علیزہ۔ عمیر نذیر۔ عمیر نذیر۔ عنبرین اسلم۔ عنبرین۔ فاخرہ اقبال۔ فاریہ۔ فرحت شاہین۔ فرحت طاہر۔ فرزانہ شہزاد۔ فرقان شاہد۔ فیصل محمود۔ فیصل نذیر۔ قاضی نور۔ کاشف حذیفہ۔ کاشی۔ کامران احمد۔ کلیم اللہ۔ کنیز زہرا۔ گلفرین ظہور۔ ماہم وقار۔ ماہین انور۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارشاد۔ محمد اسد شاہد۔ محمد اسلم ملک۔ محمد افضل۔ محمد حنیف ذوق۔ محمد حامد اطہر۔ محمد کاشف علی۔ محمد جہانگیر۔ محمد خواجہ شہاب الدین۔ محمد سجاد۔ محمد سراج الدین۔ محمد صدیق۔ محمد عثمان غنی۔ محمد عمر فاروق۔ محمد وسیم۔

٭

ایبٹ آباد:۔ اسلم پرویز۔ برکت بی بی۔ صلاح الدین۔ ایمن صلاح الدین۔ ام حبیبہ۔ بلقیس بانو۔ جاوید علی۔ حسنہ افروز۔ حفیظہ۔ خدیجہ فاروق۔ دردانہ۔ ذوالفقار۔ ذیشان محمد خان۔ راحت سلطانہ۔ رخسانہ۔ رئیسہ بیگم۔ ریحانہ۔ زاہدہ حبیب۔ زاہدہ خاتون۔ ساجد علی۔ سرور جان۔ سعدیہ۔ سعید احمد خان۔ سعیدہ۔ سفینہ شیخ۔ سکینہ خانم۔ سلیم شہزاد۔ سیف احمد۔ شازیہ سعید۔ شازیہ۔ شایان۔ شاہد احمد۔ شبانہ سعید۔ شبانہ۔ شمائل۔ شہناز اختر۔ طاہرہ۔ عابد جان۔ عارف۔ عبدالرشید۔ عبدالسلام۔ عبدالمتین۔ عبدالحمید۔ عبدالعزیز۔ عبدالہادی۔ عدنان محمد خان۔ عدنان۔ عرفان مجید۔ عرفان۔ عصمت النساء۔ عفت۔ عقیلہ خواجہ۔ غزالہ نعمان۔ غلام رسول۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فرح۔ فرزانہ نصیر۔ فوزیہ۔ فہمیدہ۔ فہیم النساء۔ قمر النساء۔ قیصر سلطانہ۔ کامران مجید۔ کمال الدین۔ گوہر جہاں۔ ماجد علی۔ ماریہ۔ محسن ہاشم۔ محفوظ الحسن۔ محمد جہانگیر۔ محمد خواجہ شہاب الدین۔ محمد سجاد۔ محمد سراج الدین۔ محمد صدیق۔ محمد عثمان غنی۔ محمد عمر فاروق۔ محمد وسیم۔ محمد فاضل خواجہ۔ محمد کامل۔

اٹک:۔ ام سلمٰی۔ امتیاز احمد سہروردی۔ ایمان لطیف۔ آسیہ پروین۔ آمنہ۔ بلقیس بیگم۔ پرویز محبوب۔ پروین۔ تسمیہ نازیت۔ تصور۔ ثمینہ طاہرہ۔ جاوید برکی۔ حسن تقویم احمد۔ خالد تارڑ۔ خالدہ نذیر۔ خاور۔ داؤد احمد۔ دلاور حسین۔ رباب زینب۔ رضوان احمد۔ ریحان۔ زاہدہ لطف۔ زاہد۔ زبیر احمد۔ زین العابدین۔ ساجدہ کوثر۔ سعید صدیق۔ سلمٰی شوکت۔ شاہد صدیق۔ شاہدہ پروین۔ شوکت جاوید۔ صفیہ بی بی۔ طاہر رشید۔ عاشر علی۔ عالیہ۔ عبدالخالق۔ عبدالرافع۔ عبدالغفور۔ عبداللہ۔ عصمت شاہد۔ علی احمد۔ علیان۔ عمیر سلطان احمد۔ فائزہ نذیر۔ کائنات تبسم۔ کلثوم سعید۔ گلزار بیگم۔ محمد ارشد۔ محمد اکبر۔ محمد خالد۔ محمد طارق۔ محمد عامر۔ مسرت۔ مشتاق۔ معصوم اقبال۔ مقبول خان۔ ناصر جاوید۔ ندیم احمد۔ نورین اختر۔

گوجرانوالہ:۔ احمد علی۔ اختر محمود خان۔ بی بی آمنہ۔ صدف عمران۔ صفورا تبسم۔ طارق حفیظ۔ طاہر اکرام۔ طاہر محمد۔ طاہرہ مختار۔ طیب طاہر۔ عابد۔ عادل رحمٰن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔ عاصمہ نسیم۔ عاطف حسین۔ عاطف نواز۔ عامر شہزاد۔ عامر اقبال۔ عائشہ خان۔ محمد لطیف۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرحیم۔ عبدالرشید۔ عبدالرزاق۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبدالمجید صابری۔ عبیداللہ۔ عثمان رابعہ۔ عثمان طاہر۔ عثمان۔ عدیل ارشاد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ ناہید۔ عظمیٰ نسیم۔ عفت حنیف۔ عفت وسیم۔ عفت یاسمین۔ علی وقاص۔ علی۔ عمر ادریس۔ عمر اسماعیل۔ عمر فاروق۔ عمران احمد۔ عمران سرور۔ عمران سید۔ غلام احمد۔ غلام جیلانی۔ غلام قادر۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فاخرہ لیسن۔ فاطمہ نواز۔ فائزہ ارسلان۔ فائزہ کامران۔ فخر سلطان۔ فراز۔ فرحان۔ فرحت کوثر۔ فرح۔ فقیر حسین۔ فوزیہ۔ فیاض۔ فیصل رشید۔ فیصل احمد۔ قدیر احمد۔ قمر النساء۔ کاشف جبار۔ کاشف نواز۔ کامران۔ کرم بی بی۔ کرن شاہد۔ کرن۔ کشور سلطانہ۔ کلثوم لیسین۔ کلیم خان۔ کنول عطا محمد۔ کنول۔ کوثر النساء۔ کوثر ظہیر۔ کومل۔ لائبہ آصف۔ یاسین۔ ماجد۔ ماہ جبین۔ مبشر اقبال۔ محبوب علی۔ محمد احمد۔ محمد ادریس۔ محمد اسماعیل۔ محمد امجد۔ محمد امین عابد۔ محمد اویس۔ محمد آصف۔ محمد تبسم۔ محمد حارث۔ محمد حنیف۔ محمد رمضان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید عباس۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق گجر۔ محمد طٰہٰ۔ محمد عظیم شاد۔

میرپور خاص:۔ ابرار۔ اظہر اقبال۔ اعظم۔ اقراء مظہر۔ امجد۔ انعم راشد۔ بشارت۔ بشریٰ بی بی۔ بشریٰ۔ بلال۔ تصدیق حسین۔ تیمور نثار۔ ثروت عزیز۔ حبیب الرحمان۔ حذیفہ طاہر۔ حسن تقویم حسین بی بی۔ حسیب ریاض۔ حفیظ احمد۔ حماد اقبال۔ حمزہ۔ خالد محمود۔ خالدہ نذیر۔ خالق محمود۔ خرم ریاض۔ خرم شہزاد۔ دانش۔ رانا امجد۔ ربیعہ بتول۔ رخسانہ بی بی۔ رسول بی بی۔ رضوانہ بشیر۔ رضوانہ۔ رقیہ بی بی۔ روبینہ بشیر۔ روبینہ ربانی۔ زاہدہ پروین۔ زاہد۔ زبیر احمد۔ زبیر۔ ساجد محمود۔ سائرہ افتخار۔ سدرہ قیر۔ سلیم اختر۔ سلمیٰ۔ سہیل۔ شازیہ۔ شاہد صدیق۔ شاہدہ پروین۔ شاہد۔ شکیلہ۔ شمع زبیر۔ شوکت جاوید۔ شہریار ربانی۔ صائمہ۔ صدف۔ صغراں۔ صفیہ بی بی۔ طاہر محمود۔ طاہرہ۔ طلعت عزیز۔ عاصمہ۔ عافیہ۔ عائشہ صدیقی۔ عباس جیلانی۔ عبدالرافع۔ عبداللہ۔ عرفانہ۔ عزیز احمد۔ عشرت۔ علی حسن۔ عمر ارشد۔ عمیر سلطان۔ غزالہ تنویر۔ غلام زہرہ۔ فاروق احمد۔ فائزہ نذیر۔ فخر سہیل۔ قاسم محمود۔ قمر النساء یوسف۔ قیصرہ۔ کاشف۔ کلثوم نذیر۔ کنیز بی بی۔ محسن۔ محمد احسن۔ محمد اقبال۔ محمد انور۔ محمد حسن جیلانی۔ محمد حفیظ۔ محمد طارق۔ محمد مالک۔ محمد اشرف۔ محمد نثار۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ معاذ نثار۔ نیب۔ میمونہ بشیر۔ ممتاز اختر۔ نازیہ زبیر۔ نازیہ قاسم۔ نایاب۔ نبیل کامران۔ ندا۔ نزہت وسیم۔ نسیم۔ نعمان جیلانی۔ نعیم ارشد۔ وزیر۔ ہمایوں گوندل۔

مظفر آباد، آزاد کشمیر:۔ انعم راشد۔ انوری بیگم۔ بشیر احمد۔ ثمینہ امجد۔ ثمینہ معراج۔ جمال۔ جہانزیب۔ حبیب حسین احمد۔ حسین۔ حنا اشرف۔ حنا۔ خرم۔ راحیلہ۔ رانا ریاض۔ رانا مصطفیٰ۔ رخشندہ۔ رزاق احمد۔ رفعت مختار۔ رفعت یاسمین۔ روزینہ۔ زینت۔ سرفراز احمد لودھی۔ سرفراز۔ سعدیہ کھوکھر۔ سعدیہ۔ سعیدہ شاہد۔ سمیرا۔ سہیل احمد۔ سہیل حمید۔ شازیہ۔ شاہ زیب۔ شرجیل۔ شمس ظہیر۔ شمسہ کنول۔ شمیم اختر۔ شہزاد وریاض۔ شہناز اکرام۔ شیر احمد۔ صائمہ۔ ذوالفقار۔ صفورا تبسم۔ صہیب۔ طارق۔ ظہیر احمد۔ عاطف۔ عائشہ۔ عبدالجبار۔ عبدالغفار۔ عبدالواحد۔ عبداللہ۔ عثمان۔ عشرت زاہد۔ عطیہ۔ علی۔ غلام رسول۔ فائزہ۔ فخر عظیم۔ فرحین۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

فقیر حسین۔ فوزیہ طاہر۔ فیصل۔ قدیر احمد۔ کرن ضمیر۔ کوثر ظہیر۔ ماریہ حسین۔ محسن۔ محمد ارشاد۔ محمد اکرام۔ محمد سلیم رانا۔ محمد مسعود۔ محمد نعیم۔ مریم منظور۔ مطیع الرحمن۔ معراج الدین۔ منور سلطانہ۔ مہروز۔ نائلہ۔ نبیلہ خالد۔ نزہت شہزاد۔

اوکاڑہ:- اصغری بانو۔ اظہر۔ افسر خان۔ افشاں اسرار۔ امان اللہ۔ امت الحکیم۔ انیس بانو۔ اورنگ زیب۔ برکت۔ بشراں بی بی۔ بشریٰ۔ بشیرن۔ بلقیس قادری۔ پروین اختر۔ پروین بیگم۔ پروین شاہد۔ پیر بخش۔ تابندہ اقبال۔ ثروت۔ ثریا۔ ثمرین بیگم۔ ثمرین حنا۔ جمال۔ جنت۔ جہاں زیب۔ حبیب النساء۔ حنا۔ حنیف۔ خدیجہ خالد۔ خورشید بیگم۔ ذوالفقار علی۔ رانی۔ رشیدہ۔ رعنا۔ رقیہ۔ ریحان اقبال۔ زبیدہ۔ زبیدہ خاتون۔ سائرہ خاتون۔ سعیدہ بیگم۔ سہیل احمد۔ سید زرین النساء۔ سید مظہر حسین۔ سیدہ رشیدہ بیگم۔ شاداب۔ شبانہ سعید۔ شبانہ کوثر۔ شریف۔ شفیق۔ شمس الحق۔ شمیم۔ صابری امداد۔ صدیق بیگم۔ صدیق۔ صف اللہ فاروقی۔ صفیہ۔ صنوبر۔ طفیل خان۔ ظہور احمد۔ ظہیر۔ عابد خالد۔ عابد مقصود۔ عالیہ بیگم۔ عبدالوحید غوری۔ عبدالبشیر۔ عبدالرحمن۔ عبداللہ۔ عبداللہ۔ عزیز بیگ۔ عطیہ۔ عمر دین۔ غنی۔ فرح۔ فضل دین۔ قاسم۔ لال دین۔ محمد احمد۔ محمد اعظم۔ محمد اقبال۔ محمد اکرم۔ محمد سلیم۔ محمد شفیع۔ محمد محسن۔ محمد نواز۔ محمود۔ مختار النساء۔ مختار علی۔ مرزا سعید الدین۔ مرزا عاطف بیگ۔ مرزا عاطف۔ مرزا آصف۔ مسرور حسین۔ مسٹر اطہر علی۔ مشتاق۔ مشتری بیگم۔ مقبول احمد۔ ندیم احمد۔ نسیمہ۔ نشو۔ نگار سلطانہ۔ نور بی بی۔ نور محمد۔ وحید الدین۔ وحید۔ وحیدن۔ وزیر النساء۔ وسیم۔ ولی۔ ولی محمد۔ ہاجرہ۔ ہما قاران۔ یاسمین۔ یوسفی۔

دریاخان:۔ اویس۔ آرزو یوسف۔ آسیہ عاطف۔ آصف رحمان۔ آصف رحمان۔ آمنہ۔ بانو۔ برہان علی۔ بشریٰ ریاض۔ بشریٰ شفیق۔ بشریٰ لمان۔ بشیراں سرور۔ پروین اختر۔ تانیہ۔ تبسم علی۔ تصغیرہ تجمل۔ تنزیلہ۔ تنویر عباس۔ توصیف ناصر۔ توصیف ناہید۔ ثاقب اقبال۔ ثریا بی بی۔ ثریا۔ ثمینہ احمد۔ ثمینہ کوثر۔ ثمینہ مقصود۔ ثمینہ۔ ثنائی۔ جاوید اقبال۔ جاوید۔ جمشید ریاض۔ جمیل احمد۔ جویریہ لیسن۔ چوہدری امین۔ حاجی شوکت۔ حاشم۔ حافظ عدنان۔ حامد زاہد۔ حبیب۔ حرا۔ حسان طاہر۔ حسن بی بی۔ حسنین رضا۔ حفصہ۔ حفیظاں بی بی۔ حمزہ مراد۔ حمید زاہد۔ حمیراں بی بی۔ حنا۔ حسنہ۔ خلیل احمد۔ خورشید احمد۔ خورشید بی بی۔ دلبر عدنان۔ راشدہ بانو۔ راشد کبیر۔ راشدہ۔ رانا تجمل حسین۔ رانی بی بی۔ رخسانہ۔ رزاق۔ رسول بی بی۔ رضوان احمد۔ رضیہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رفعت مختار۔ رفعت۔ رقیہ نعیم۔ نعیم۔ رمیض یونس۔ روبینہ ثاقب۔ روبینہ عبدالحمید۔ روبینہ یاسمین۔ روشن نگاہ۔ رئیس پرویز۔ زبیدہ۔ زویا۔ زہرہ۔ ساجد۔ سارہ مجید۔

سائرہ۔ سدرہ کرن۔ سدرہ۔ سروری بیگم۔ سعدیہ کنول۔ سعدیہ سعد۔ سکینہ بیگم۔ سکینہ۔ سلیم اختر۔ سلیم بانو۔ سمیعہ گل۔ سمیعہ سونیا۔ سہیل احمد۔ شازیہ عاطف۔ شازیہ فرخ۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ عثمان۔ شفقت طاہرہ۔ شگفتہ پروین۔ شائلہ قاسم۔ شمس عروج۔ شمس۔ شمع نعمان۔ شمیم اختر۔ شہناز چوہدری۔ شہناز طاہر۔ شہناز کوثر۔ شہناز آپا۔ صائمہ ناہید۔ صائمہ وسیم۔ صدف عمران۔ صفورا تبسم۔ طارق حفیظ۔ طاہر اکرام۔ طاہر محمد۔ طاہرہ مختار۔ طیب طاہر۔ عابد۔ عادل رحمن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔ عاصمہ نسیم۔ عاطف حسین۔ عاطف نواز۔ عامر شہزود۔ عامر اقبال۔ عائشہ رحمان۔ عائشہ کرن۔ عائشہ محمد لطیف۔ عائشہ خان۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرحیم۔ عبدالرشید۔ عبدالرزاق۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبدالمجید صابری۔ عبیداللہ۔ عثمان رابعہ۔ عثمان طاہر۔ عثمان۔ عدیل ارشاد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ ناہید۔ عظمیٰ نسیم۔ عفت حنیف۔ عفت وسیم۔ عفت یاسمین۔ علی وقاص۔ علی۔ عمر ادریس۔ عمر اسماعیل۔ عمر فاروق۔ عمران سرور۔ عمران سید۔ عمران احمد۔ غلام احمد۔ غلام جیلانی۔ غلام قادر۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فاخرہ لیسن۔ فاطمہ نواز۔ فائزہ۔ فائزہ ارسلان۔ فائزہ کامران۔ فخر سلطان۔ فراز۔ فرحان۔ فرحت کوثر۔ فرح۔ فقیر حسین۔ فوزیہ۔ فیاض۔ فیصل رشید۔ فیصل۔ قدیر احمد۔ قمر انسائی۔ کاشف جبار۔ کاشف نواز۔ کامران۔ کرم بی بی۔ کرن شاہد۔ کرن۔ کشور سلطانہ۔ کلثوم لیسن۔ کلیم خان۔ کنول عطا محمد۔ کنول۔ کوثر انسائی۔ کوثر ظہیر۔ کومل۔ لاڈی ملک۔ لائبہ آصف۔ لیسین۔ ماجد۔ ماہ جبین۔ مبشر اقبال۔ محبوب علی۔ محمد احمد۔ محمد ادریس۔ محمد اسماعیل۔ محمد امجد۔ محمد امین عابد۔ محمد اویس۔ محمد آصف۔ محمد تبسم۔ محمد حارث۔ محمد حنیف۔ محمد رمضان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید عباس۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق گجر۔ محمد طلا۔ محمد عظیم شاد۔ محمد عظیم۔ محمد علی صدیقی۔ محمد غلام علی۔ محمد فاروق احمد۔ محمد کامران۔ محمد کفیل احمد۔ محمد لطیف طاہر۔ محمد لیسن۔ محمد مدثر غفور۔ محمد منیر۔ محمد نعیم۔ محمد طیب بھٹی۔ محمود احمد۔ مدیحہ ارم۔ مزمل حسین۔

پلندری۔ آزاد کشمیر:- الطاف بیگم۔ بشارت مغل۔ بشیر۔ بلال اقبال۔ بلال حیدر شاہ۔ تابندہ۔ تبسم درانی۔ تصور احمد۔ تنویر تسکین۔ تنویر کاظمی۔ تہمینہ اقبال۔ ثریا پروین۔ ثریا۔ ثمرہ۔ ثمر وقار۔ جبین۔ حریم شیخ۔ حسن بانو۔ حنا۔ حیدر اختر۔ خالدہ مسعود۔ دانیال۔ رابعہ کرن۔ سعدیہ فدا۔ رابعہ نزہت۔ راشدہ پروین۔ رائبہ۔ ربیعہ۔ رحیمہ۔ روبینہ خانم۔ ریاست علی۔ ریحانہ پروین۔ زوہیب خان۔ ساجد محمود۔ ساجدہ نعیم۔ سعیدہ اکبر۔ سمیرا۔ سونیا طارق۔ سہیل حبیب۔ سہیل خالق۔ شاہد علی۔ شاہد محمود۔ شبنم۔ شہباز کفیل۔ شہزاد احمد۔ شہزاد عزیز۔ شہناز بانو۔ شیریں اختر۔ صائمہ۔

طارق احمد قریشی۔ عامر رحمن۔ عامر نواز۔ عائشہ زعیم۔ عائشہ منیر۔ عائشہ آفتاب۔ عباس فاروقی۔ عثمان۔ عدیل۔ علی۔ عمران رشید۔ عمران محمود۔ عمران۔ عنبر۔ فاروق سہیل۔ فراز قیوم۔ فرحان علی۔ فوزیہ طلعت۔ فہد۔ فیصل خوشنود۔ کامران ملک۔ کبیر الدین۔ کومل صدیقی۔ محمد ارشد۔ محمد اصغر خان۔ محمد اظہر خان۔ محمد اقبال درانی۔ محمد زبیر۔ محمد سعید شاہ۔ محمد صادق۔ محمد عدنان۔ محمد عرفان۔ محمد نعیم۔ مدیحہ۔ مسرت سجاد۔ مشتاق پیرزادہ۔ منصور احمد۔ منیر طاہر۔ ناصر جمال۔ نذر محمد۔ نگینہ بتول۔ نوید افسر۔ واجد علی۔ وحید احمد۔ وردہ۔ یاسین احمد۔

ایس ایم ایس کے ذریعے محفلِ مراقبہ میں شرکت کرنے والوں کے نام:-

احمد حسین۔ ارشد محمود۔ اشفاق محبوب۔ افتخار اصغر۔ امام علی۔ انجم ریاض۔ آمنہ جمال۔ آمنہ بی بی۔ تبسم۔ جمال حق۔ انصر علی۔ انیلہ۔ بشریٰ خان۔ بلال قریشی۔ بلال احمد۔ بیگم فاطمہ۔ بینش نصر بھٹی۔ ثمینہ۔ جنت بی بی۔ حبیب احمد۔ حبیب انور۔ حسین میر۔ حمزہ۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ ادیبہ فیاض۔ رابعہ عارف۔ راشدہ۔ رقیہ حسن۔ ریاض بیگم۔ زاہدہ اسحٰق۔ زاہدہ۔ سجاد احمد۔ سجاد انور۔ سردار بی بی۔ سرفراز احمد۔ سعدیہ الماس۔ شازیہ۔ شبنم مجید۔ شعیب احمد۔ شکیلہ پروین۔ شمیم ریاض۔ شمیم میر۔ شہریار علی۔ شہزادی۔ شہناز اختر۔ صائمہ ذیشان۔ صائمہ راشد۔ صفینہ۔ صوفیہ بانو۔ طارق عزیز۔ طاہر خان۔ طاہرہ خان۔ ظفر عمر۔ ظہیر کوثر۔ ظہیر علی۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عابد عباس۔ عابد۔ شہزاد و عادل بادشاہ۔ عادل حسین۔ عارف سلطانہ۔ عارف سلطانہ۔ عاصم اخلاق۔ عالیہ نوید۔ عامر مرزا۔ عامر غوری۔ عامر مسعود۔ عائشہ حسن۔ عائشہ کوثر۔ عابدہ مسرت۔ عارفہ۔ عاصمہ غلام رسول۔ عامر۔ عائشہ بی بی۔ عائشہ عمران۔ عائشہ۔ عبدالرحمن۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عثمان علی۔ عشرت زاہد۔ عائشہ۔ عباس علی۔ عبدالولی۔ عثمان طیب۔ عثمان مشتاق۔ عثمان۔ عدیلہ ندیم۔ عرفان عثمان۔ عروج ریاض۔ عروسہ سمیع۔ عزیز ناز۔ عشرت اسحاق۔ عصمت ارشد۔ عطیہ بیگم۔ عثمان سہیل۔ عظمیٰ توصیف۔ عظمیٰ عزیز۔ عفان۔ عقیل۔ علی اظہر۔ علی عباس۔ علی خالد۔ عمار خان۔ عمر صاحب۔ عمر۔ عمران الدین۔ عمران عباس۔ عمر سہیل۔ غضنفر علی۔ غلام دستگیر۔ غلام صفدر۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ جمال۔ فاطمہ خاتون۔ فاطمہ وسیم۔ فائزہ بینا۔ فائزہ نذیر۔ فائزہ امجد۔ فرحانہ یاسمین۔ فرحت۔ فرخ ابدالی۔ فرخ جبیں۔ فرخ خلیل۔ فرخ ظفر۔ فرخ عزیز۔ فردوس جہاں۔ فرزانہ پرویز۔ فرزانہ ریاض۔ فریدہ جہاں۔ فریدہ۔ فرید حسین۔ فضہ راشد۔ فواد۔ فوزیہ۔ فہمیدہ۔ فیصل۔ فیض۔ قاسم۔ قاقب روحیلہ۔ قدسیہ بیگم۔

کاشان احمد۔ کاشف علی۔ کاظم۔ کامران اعجاز۔ کامران الدین۔ کرن احمد۔ کلثوم۔ کلیم۔ کمال الدین۔ کوثر بیگم۔ کوثر نسرین۔ لبنیٰ ناز۔ ماہ نجم۔ مجاہد خالق۔ محسن معراج۔ محمد اجمل۔ محمد اسلم۔ محمد افضال۔ محمد پرویز عالم۔ محمد جسیم۔ محمد حفیظ۔ محمد خان۔ محمد رضوان۔ محمد ریاض۔ محمد زبیر۔ محمد سرور احسن۔ محمد سعید۔ محمد سلیمان۔ محمد سہیل۔ محمد طاہر علی۔ محمد عامر۔ محمد عباد۔ محمد علی خان۔ محمد عمران۔ محمد نثار۔ محمد نعیم۔ محمد یاسین۔ محمد یاسر۔ محمد آفاق۔ مدیحہ۔ مدیحہ ضمیر۔ مسرت سلطانہ۔ مسز فاروقی۔ مشتاق۔ مشرف بانو۔ مشیر حسن۔ مظہر علی خان۔ معراج حسین۔ ملکہ۔ ملیحہ سعید۔ منان احمد۔ منور سلطانہ۔ منیبہ ہاشمی۔ مہوش۔ میمن جان۔ نازیہ کوثر۔ نازیہ حسن۔ نازیہ جبیں۔ ناہید منظور۔ ناہید عمران۔ نثار احمد۔ ندیم انور۔ ندیم وسیم۔ ندیم احمد۔ نزہت۔ نسرین منظور۔ نسرین احمد۔ نسیم اختر۔

متفرق:۔ آمنہ۔ احمد عمیر۔ اسامہ۔ اسامہ خان۔ آسیہ۔ اشرف۔ آصف رحمن۔ آصفہ ناز۔ افشاں عروج۔ افشاں رحیم۔ امیر بی بی۔ انیس فاطمہ۔ بابر۔ بتول۔ بشیر۔ بشریٰ۔ بلال ظفر۔ پاشا۔ پرویز اقبال۔ پرویز جنید۔ تابندہ۔ تاج محمد۔ تاج بی بی۔ تجمل حسین۔ تنزیلہ کوثر۔ تنویر۔ ثروت۔ ثمرین۔ ثمین۔ ثمینہ احمد۔ ثمینہ ناز۔ ثناء گل۔ ثناء نور۔ جان عالم۔ جان محمد۔ جاوید اقبال۔ جاوید احمد۔ جاوید محمود۔ جعفر رضا۔ جلیل الدین۔ جمیلہ اختر۔ جمیلہ کامران۔ جمیلہ شاہد۔ جمیل انور۔ جنید احمد۔ جہانگیر۔ چاند علی۔ حارث۔ حرا۔ حسینہ۔ حکیم یوسف۔ حماد۔ حمیدہ۔ خاور احمد۔ خرم۔ خطیب۔ خلیق الزماں۔ خورشید بیگم۔ خوشنود۔ دانش سلیم۔ دانش وسیم۔ دانیال حسین۔ دانیال احمد۔ درخشاں۔ درثمین احمد۔ داور علی۔ دلشاد۔ ذکیہ۔ رحمت۔ رائمہ شاہ۔ راحیلہ عاصف۔ راشد محمود۔ راشدہ پروین۔ رانا تجمل حسین۔ رانا عثمان۔ رانیہ فاطمہ۔ رباب۔ رشید احمد۔ رفعت فیصل۔ رفعت مختار۔ رفیق جمال۔ رفیق حیدر۔ رقیہ انوار۔ رقیہ بانو۔ روبی رفیق۔ روبینہ۔ روبی۔ رئیسہ شوکت۔ رابعہ۔ راجہ۔ راحت۔ راحیل احمد۔ راحیلہ کشش۔ راشد۔ راشدہ عفت۔ رخسانہ۔ رخسانہ ندیم۔ رخشندہ نواب۔ رسیدن۔ رشیدہ بیگم۔ رضوان۔ رضیہ مختار خان۔ رقیہ۔ رمشا۔ روبی جبیں۔ روحانہ خان۔ روشن نظیر۔ ریحانہ۔ زبیدہ خاتون۔ زرینہ۔ زہرہ خاتون۔ زہرہ خاتون۔ ذیشان۔ سحر شیخ۔ سدرہ فاطمہ۔ سدرہ علی۔ سعدیہ ارم۔ سلطانہ۔ سلمان رفیع۔ سلمان۔ سلمیٰ پروین۔ سلیم۔ سلیمان۔ سمیرا۔ سمیع اللہ۔ سونیا۔ سہیلہ انصر۔ سید امین علی۔ ساجدہ پروین۔ ساجدہ۔ صائمہ نورین۔ صائمہ شہزاد۔ فرینہ خان۔ فراز احمد۔ فرخ خان۔ فیروز علی۔ قیوم مبین۔ قیام الدین۔ قیصر فیاض۔ قوی حسن۔ یامین خان۔ یعقوب علی۔ یاسمین صدیقی۔

*

WWW.PAKSOCIETY.COM

بقیہ: ایڈینائیڈس، سائنا سائٹس

*...بچہ پیشانی، ناک یا آنکھوں میں درد کی شکایت کرے۔

*...اس کے ساتھ ہی بچے کو بخار ہو جائے۔

یہ بھی ممکن ہے کہ یہ مرض مزمن صورت اختیار کرلے۔ بچے کو بار بار اس کی شکایت ہوتی رہے۔ اس کی ناک اکثر بہتی رہے یا بند ہو جائے۔ اس کے علاوہ رات کے وقت اسے کھانسی بھی ہونے لگے۔

سائنا سائٹس تکلیف کو کم کرنے اور بچے کو آرام پہنچانے کے لیے اسے بستر پر لٹادیں پھر گرم پانی میں کپڑا تر کرکے اس حصے کو سینکائی کریں جہاں اسے درد محسوس ہو رہا ہے۔ بچے کا بخار چیک کریں۔

بقیہ: قرآنی انسائیکلوپیڈیا

بیل (اَلْبَقَرَ) ہمیں ایک دوسرے کے مشابہ معلوم ہوتے ہیں، پھر خدا نے چاہا تو ہمیں ٹھیک بات معلوم ہو جائے گی، موسیٰؑ نے کہا خدا فرماتا ہے کہ وہ بیل (بَقَرَۃٌ) کام میں لگا ہوا نہ ہو، نہ تو زمین جوتتا ہو اور نہ کھیتی کو پانی دیتا ہو، اس میں کسی طرح کا داغ نہ ہو، کہنے لگے اب تم نے سب باتیں درست بتا دیں، غرض (بڑی مشکل سے)

انہوں نے اس بیل کو ذبح کیا اور وہ ایسا کرنے والے تھے نہیں" (سورۂ بقرہ: 67 تا 71)

بنی اسرائیل مصر میں قیام کے دوران گائے کے تقدس کے قائل ہو چکے تھے، اور ایک مدت تک گائے کی پرستش بھی کرنے لگے تھے، اور اس کا ذبح کرنا اپنے اوپر حرام کرلیا تھا۔ یہاں اس واقعہ سے مراد یہ تھی کہ گائے کو ذبح کرنے سے اس کی عظمت ختم ہو جائے، جس کے وہ ماضی میں معتقد تھے اور گائے کے پرستش کے قابل ہونے کی سوچ ختم ہو۔

بقیہ: جنگل منگل

جنگلی بھیڑیں۔ دوسرے جنگلی جانور مارخور، گورل، مشکی ہرن، کستوری ہرن، تبتی خرگوش، چوہا خرگوش، چھوٹے جانور، برفانی مرغا اور پرندے ہیں۔ لنگور بھی اس کی غذا میں شامل ہے۔ برفانی تیندوا شکار کا تعاقب کرتے ہوئے ایک مقام سے دوسرے مقام تک پہنچ جاتا ہے۔ موسم کے لحاظ سے اس کی غذا بدلتی رہتی ہے۔ پانی کے بغیر کئی دنوں تک پیاسا رہ سکتا ہے۔ برفانی تیندوا موسم گرما میں 2 ہزار تا 6 ہزار میٹر کی بلندی پر شکار کی تلاش میں گھاس کے میدانوں میں گھومتا دکھائی دیتا ہے اور موسم بہار میں سطح سمندر سے 2 ہزار میٹر کی بلندی سے نیچے آکر جانوروں کو اٹھالے جاتا ہے۔

وہاں وہ اس وقت تک رہتا ہے جب تک کوئی اس سے چھیڑ چھاڑ نہ کرے یا حملہ آور نہ ہو۔ برفانی تیندوا چٹانوں اور پہاڑوں کے غاروں میں رہتا ہے۔ یہ بہت چالاک ہوتا ہے۔ راتوں میں شکار کرتا ہے۔ چٹانوں اور درختوں کی بلند شاخوں پر بیٹھ کر شکار کو دیکھتا رہتا ہے۔ جب شکار اس کی گرفت میں آجاتا ہے تو فوراً بلندی سے نیچے کود کر شکار کو دبوچ لیتا ہے۔ برفانی تیندوا تقریباً چودہ میٹر کی بلندی سے نیچے کودنے کی طاقت رکھتا ہے۔ شیر اور ببر کی طرح زور سے غراتا یا گرجتا نہیں بلکہ دھیمی آواز نکالتا ہے یا بالکل خاموش رہتا ہے۔

برفانی تیندوے کی کھال بہت قیمتی ہوتی ہے اور بیرونی منڈیوں میں منہ مانگے داموں میں فروخت کی جاتی ہے۔

بقیہ: کیفیاتِ مراقبہ

محسوس ہو رہا تھا۔ کمتری کے احساس میں بھی کمی واقع ہوئی تھی۔ اب لوگوں میں گھلنے ملنے لگا ہوں۔ اب چھوٹے بھائی سے حسد نفرت کرنے کے بجائے اپنی غلطیوں کو درست کرنے پر توجہ رہتی ہے۔

ایک واضح فرق یہ آیا کہ امی اب مہمانوں سے میری بھی تعریف کرنے لگیں ہیں۔ چچا جان سے میرا اب بھی رابطہ ہے۔

میری کامیابیوں پر وہ بہت خوش ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ مراقبہ کو زندگی کا حصہ بنالو۔ کامیابیاں خود بخود تمہارے پاس آجائیں گی۔

بقیہ: کمپیوٹر گیمز

آج کل بچوں کے مابین گفتگو کا موضوع بھی ویڈیو گیمز ہی ہوا کرتے ہیں۔ یہ بچے رفتہ رفتہ تخلیقی صلاحیتوں کے استعمال سے دور ہو جاتے ہیں۔ اندیشہ ہے کہ آئندہ بھی یہ بچے مشینی زندگی سے قریب تر ہوتے جائیں گے۔ اس لیے بچوں کے سرپرست اور والدین کو اس جانب خاص توجہ کی ضرورت ہے کہ بچوں کے اس رجحان پر روک ٹوک کی جائے اور اس ضمن ان کی نگرانی کا کوئی طریقہ کار طے کیا جائے۔

ایک درخت، ایک سال میں

.... گاڑی کے 26 ہزار کلومیٹر فاصلہ طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔

.... فیکٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔

.... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔

.... ماحول میں 10 ائیر کنڈیشنر کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

.... 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔

.... تو پھر درخت لگائیے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچائیے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

لڑکی کی تنخواہ کتنی ہے....؟

☆☆☆☆

سوال: ہم تین بہنیں اور تین بھائی ہیں۔ ہمارے والد اور والدہ دونوں پڑھے لکھے ہیں۔ والد بینکاری اور والدہ تدریس سے وابستہ ہیں۔ ہم سب بہن بھائی بھی اعلیٰ تعلیم یافتہ ہیں اور سب جاب کرتے ہیں۔

مسئلہ ہم بہنوں کے رشتوں کا ہے۔

بہنوں کے رشتے تو بہت آئے لیکن طے نہیں ہوپائے۔ اب چند ماہ سے ایک نئی صورتحال کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ ہماری بڑی اور منجھلی بہن کے لیے جو رشتے آئے سب نے یہ پوچھا کہ لڑکی کی سیلری کتنی ہے.... انہوں نے صاف کہا کہ آج کل مہنگائی بہت ہے۔ صرف مرد کی آمدنی سے گزارا مشکل ہے لہٰذا انہیں اچھی سیلری والی لڑکی کا رشتہ چاہیے۔ بے شک ہماری بہنیں پڑھی لکھی ہیں، ماشاء اللہ ان کی تنخواہیں بھی اچھی ہیں لیکن اس کا مطلب یہ تو نہیں کہ شادی اور سسرال کے اخراجات پورے کرنا بھی اُن کی ذمہ داری بن جائے۔

انہیں اپنے لیے بہو چاہیے یا پیسے کمانے کی ایک مشین.... ! محترم ڈاکٹر صاحب! آپ کے خیال میں بعض لڑکے والوں کی یہ سوچ درست ہے....؟

جواب: جو گھرانے بھی ایک پروفیشنل لڑکی سے رشتہ کرتے ہیں اور اسے شادی کے بعد بھی کام کی اجازت دیتے ہیں وہ یہ چاہتے ہیں کہ ان کی آنے والی بہو بھی معاشی ذمہ داریوں میں شریک ہو۔ کئی پڑھی لکھی لڑکیاں شادی کے بعد کام کی اجازت نہ ملنے پر افسردہ ہوتی ہیں اور اُسے اپنی حق تلفی اور اپنی تعلیم کا زیاں سمجھتی ہیں۔ یہ بات بھی سمجھنی چاہیے کہ اگر کوئی لڑکی شادی کے بعد اپنی ملازمت جاری رکھتی ہے اور اپنی آمدنی اپنے شوہر پر یا سسرال پر خرچ کرتی ہے تو یہ اس کا فرض نہیں ہے بلکہ ایسا کرنا اس کی طرف سے حسن سلوک میں شمار ہوگا.... بہو کی آمدنی کو سسرال والوں کو اپنا حق نہیں سمجھنا چاہیے۔ معاشی ذمہ داری مرد کو اُٹھانی چاہیے ۔ معاش کے لیے مرد کو یا اسکے گھر والوں کو بہو پر انحصار نہیں کرنا چاہیے۔

اس لحاظ سے شادی کرتے وقت لڑکی کی سیلری کو دیکھ کر فیصلہ کرنا فی الحال تو صحیح معلوم نہیں ہوتا۔ مستقبل میں معاشی دباؤ کے باعث معاشرتی معاملات کیا ہوجائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

گے یہ ڈیڑھ دو عشروں میں سامنے آ ہی جائے گا۔

رکاوٹوں نے بیمار کر ڈالا

☆☆☆

سوال: ہمارے بیٹے کی عمر تینتیس سال ہے۔ ماشاءاللہ خوش شکل اور ذہین ہے۔ انٹر کرنے کے بعد اس نے C.A میں داخلہ لیا۔ پہلے سال نتیجہ ٹھیک رہا لیکن دوسرے سال وہ اور اس کے بیشتر ہم جماعت کئی پرچوں میں کامیاب نہ ہوسکے۔

ہم نے گھبرا کر اُسے وہاں سے ہٹا لیا اور اس نے کمپیوٹر سائنس میں داخلہ لے لیا، جب کہ اس کے بقیہ ساتھیوں نے بعد میں رفتہ رفتہ C.A مکمل کرلیا۔

میرے بیٹے نے کمپیوٹر سائنس میں ماسٹرز کی ڈگری حاصل کرلی۔ تعلیم مکمل ہونے کے بعد اسے کئی جگہ سے ملازمت کی پیشکش ہوئی لیکن اپنے والد کی خواہش پر اس نے بہت مختصر مدت کی تیاری پر C.S.S کا امتحان دے دیا۔ وہاں ناکامی ہوئی۔ اتفاق سے ان ہی دنوں ایک اسکالرشپ پر پی ایچ۔ڈی کے لیے بیرون ملک جانے کا موقع ملا اور ہم نے اسے وہاں بھیج دیا۔

پی ایچ۔ڈی کے لیے چار سال کا وظیفہ ملا تھا لیکن وہاں جاکر اسے بہت مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔ یونیورسٹی انتظامیہ کی جانب سے قدم قدم پر رکاوٹیں اور مشکلات کھڑی کی گئیں۔ کچھ عرصہ بعد وہ بیمار ہوا۔ اس طرح مختلف وجوہات کی بناء پر تعلیم میں تاخیر ہوتی گئی۔

اس ڈگری میں سات سال کا عرصہ لگ گیا۔ اتنے عرصہ تن تنہا بیماری کے ساتھ ناساعد حالات کا مقابلہ کرتے رہنے اور وقت ضائع ہونے کے احساس نے اسے ڈپریشن کا مریض بنادیا ہے۔ بیرون ملک اس کے ساتھیوں نے ماہر نفسیات سے بھی رجوع کیا اور انہوں نے اسے Clinically depressed بتایا۔ وہاں بیٹے نے اپنا علاج بھی کروایا ہے لیکن بیماری کے اثرات ابھی باقی ہیں۔ یہاں پہنچ کر اسے یہ احساس شدت سے ہونے لگا کہ اس نے کچھ نہیں پایا کیونکہ اس کے تمام ہم عمر رشتہ دار، دوست ماشاءاللہ برسرِ روزگار اور شادی شدہ ہیں۔

اب صورتحال یہ ہے کہ اسے شادی سے، زندگی کی خوشیوں سے، رشتوں اور تعلقات سے کوئی دلچسپی نہیں رہی۔ نہ کسی کامیابی کی مسرت ہے نہ ناکامی کا دکھ۔ وہ زیادہ تر خاموش اور سست رہتا ہے۔ وہ خود کو ایک ناکام انسان سمجھتا ہے۔ اسے سگریٹ نوشی کی عادت بھی پڑ گئی ہے۔

ڈاکٹر صاحب! میں ماں ہوں، میرا دل جوان بیٹے کی اس حالت پر روتا ہے۔ میں رب کریم کی ذات پر مکمل بھروسہ رکھتی ہوں۔ اپنی تکلیف دوسروں پر ظاہر نہیں کرتی۔ آپ سے استدعا ہے کہ کوئی مشورہ اور روحانی علاج تجویز فرمائیں۔ عمر بھر احسان مند رہوں گی۔

جواب: آپ کے بیٹے کو نفسیاتی وجذباتی مدد کی ضرورت ہے۔ اس مقصد کے لیے کاؤنسلنگ بھی مفید ہے اور کسی اچھے دوست کی رفاقت بھی اسے زندگی کی گہما گہمی میں واپس لانے میں معاون ہوسکتی ہے۔

بطور روحانی علاج صبح اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ:

لَا اِلٰهَ اِلَّا اللهُ الْحَلِيْمُ الْكَرِيْمُ
سُبْحَانَ اللهِ وَتَبَارَكَ اللهُ
رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ ۔ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کرکے پلائیں اور اس پر دم بھی کردیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

نہ جانے کس کی نظر لگ گئی

☆☆☆

سوال: میری شادی کے دو ڈھائی ماہ بعد اچانک انتہائی عجیب وانوکھی قسم کی تکالیف کا آغاز ہوا۔

رات کو تقریباً گیارہ بجے عجیب قسم کی کیفیت ہوتی۔ پورے جسم میں کپکپی، تھرتھراہٹ شروع ہوجاتی۔ گردن دائیں بائیں اور پیچھے کی طرف کھنچنے لگتی۔ سر پر اس قدر دباؤ پڑتا کہ گردن گلے کے ساتھ نیچے مل جاتی۔ پورے جسم میں بہت زیادہ لاغری آجاتی، چلنے پھرنے کی ہمت مکمل طور پر ختم ہوجاتی۔ جسم کا رنگ تبدیل ہونا شروع ہوجاتا ہے، کبھی پیلا، کبھی زرد اور کبھی سیاہ۔ ایک ڈیڑھ گھنٹے تک یہ کیفیت رہتی۔ اس کے بعد میرا پورا جسم مزید کچھ گھنٹے بے کار رہتا۔

کچھ عرصہ بعد یہ اوقات تبدیل ہوگئے اور اب صبح کے وقت اسی طرح کی تکالیف کا زیادہ غلبہ رہتا۔ ویسے عام حالات میں بھی تھوڑی تھوڑی دیر میں کوئی نہ کوئی تکلیف ہوتی لیکن مخصوص اوقات میں یہ تکالیف حد سے زیادہ ہوتیں۔ اسی کے ساتھ ساتھ ملازمت کے معاملات بھی متاثر ہونے لگے۔ جوں ہی دفتر جانے کی تیاری کرتا تو اچانک ناقابل برداشت قسم کی تکالیف شروع ہوجاتیں۔ اگر ہمت وحوصلہ کرکے گھر سے دفتر کے لیے نکل پڑتا تو آدھے راستے سے ہی واپس آجاتا۔ اپنی کیفیت کی وجہ سے مجھے ملازمت سے بھی ہاتھ دھونے پڑے۔

دوران تکالیف مختلف قسم کے میڈیکل ٹیسٹ اور دماغی وذہنی چیک اپ بھی کروایا۔ تمام ٹیسٹ نارمل آئے۔ ایک اہم بات یہ ہے کہ بظاہر دیکھنے میں بالکل محسوس نہیں ہوتا کہ مجھے کوئی تکلیف ہے لیکن اندرونی طور پر میرا پورا جسم بالکل مفلوج وکھوکھلا ہوچکا ہے۔

انتہائی پریشانی میں ہوں۔ ایک طرف جسمانی تکالیف تو دوسری طرف بے روزگاری ہے۔

معلوم نہیں مجھے کس کی نظر لگ گئی ہے۔

محترم وقار صاحب!

میں آپ سے مدد کا طلبگار ہوں۔ یہ کوئی اوپری اثرات ہیں یا کوئی جادو سحر ہے یا جنات۔

جواب: صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ فرقان 25 کی آیت۔58 اور سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت 111:

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ ۚ
وَكَفَىٰ بِهِ بِذُنُوبِ عِبَادِهِ خَبِيرًا O
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَلَمْ يَكُن لَّهُ
شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُن لَّهُ وَلِيٌّ مِّنَ الذُّلِّ ۖ
وَكَبِّرْهُ تَكْبِيرًا O

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک

عظیمی ریکی سینٹر............تاثرات

(اریب احمد۔ کراچی)

والد اور والدہ کے اوپر تلے انتقال کی وجہ سے ذہنی ٹینشن میں مبتلا ہوگیا تھا۔ ایک انجانا خوف ہر وقت مجھ پر مسلط رہتا جس کی وجہ سے کوئی بھی کام یکسوئی سے نہیں کر پارہا تھا اور یہ ناکامی مجھے دن بدن چڑچڑا اور ذہنی مریض بنارہی تھی گھر کے ہر فرد سے بات بات پر لڑنے جھگڑنے لگتا۔ میرے دیرینہ دوست بھی میری اس ذہنی حالت کی وجہ سے دور ہوگئے تھے۔ میں اس کیفیت سے نکلنا چاہتا تھا لیکن کوئی راستہ نظر نہیں آرہا تھا۔ ایسے میں ایک دوست نے رہنمائی کرتے ہوئے مجھے ریکی کے سیشن لینے کا مشورہ دیا اور عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کروایا۔ الحمدللہ! چند ہفتے ریکی سیشن لینے سے میرے خوف اور چڑچڑے پن میں کمی آنے لگی ہے۔ صحت بھی پہلے سے بہتر ہوئی ہے اور اب میں یکسوئی سے کام کرنے لگا ہوں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کرکے پئیں اور اپنے اوپر بھی دم کرلیں۔ اس شہد میں عرق گلاب بھی ملایا جاسکتا ہے۔

رات سونے سے پہلے گیارہ مرتبہ درود شریف، اکیس مرتبہ سورہ فتح (48) کی آیت 26:

إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا O

تین مرتبہ سورہ فلق، تین سورہ الناس اور آخر میں گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں۔

وضو بے وضو کثرت سے یَا مُهَيْمِنُ یَا وَلِیُّ یَا سَلَامُ کا ورد کرتے رہیں۔

ہلکی زود ہضم غذائیں لیں۔ کھانوں میں نمک کم سے کم استعمال کریں۔

اولاد کی خواہش نہیں....

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میری شادی تین سال پہلے ہوئی تھی۔ میری کوئی اولاد نہیں ہے کیونکہ میرے شوہر اولاد نہیں چاہتے۔ میری ساس کو پوتے کی بہت خواہش ہے۔ وہ مجھ سے ہر مرتبہ اولاد نہ ہونے کی وجہ پوچھتیں اور میں اپنے شوہر کی عزت رکھنے کی خاطر خاموش ہوجاتی۔

شادی کے تیسرے سال جب میری ساس نے پھر پوتے کی خواہش ظاہر کی تو میں نے اپنی ساس کو شوہر کے ارادے کے بارے میں بتادیا۔ یہ سن کر وہ آپے سے باہر ہوگئیں اور الٹا مجھے برا بھلا کہنے لگیں۔ اپنے بیٹے کو کچھ نہیں کہا بلکہ الٹا میری شکایتیں ان سے لگائیں جس پر میرے شوہر نے مجھے مارا پیٹا۔ اپنے سسرال والوں اور شوہر کے رویے سے تنگ آکر میں نے اپنے والدین کو ساری صورتحال سے آگاہ کردیا۔ میرے والدین نے اپنے داماد کو سمجھایا مگر وہ کسی صورت صلح پر آمادہ نہ ہوئے تو میرے والدین مجھے ساتھ لے آئے۔

اب ایک سال ہونے والا ہے کہ میں اپنی والدہ کے گھر میں ہوں۔ میری طبیعت میں بے چینی بہت بڑھ گئی ہے۔ کوئی ذرا سی اونچی آواز میں بولتا ہے یا دروازہ زور سے بند ہوتا ہے تو میں گھبرا جاتی ہوں۔ مجھے ہر وقت ایک انجانا سا خوف اور ڈر رہتا ہے۔ رات کو ٹھیک طرح نیند نہیں آتی۔ بار بار اٹھتی ہوں اور کھڑکیاں دروازے چیک کرتی ہوں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ آپ کو ڈپریشن ہے۔ ڈاکٹری علاج چل رہا ہے لیکن طبیعت میں بہتری نہیں آرہی۔ آپ ایسا روحانی علاج یا حل بتائیں جو میں ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ جاری رکھ سکوں۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے شوہر کو اپنی غلطیوں کا احساس ہوجائے اور وہ آپ کے ساتھ محبت اور احترام کا سلوک کریں۔

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورۂ اخلاص گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کرکے دم کردیں اور دعا کریں کہ انہیں آپ کے جذبات کا خیال رکھنے اور آپ کے حقوق کی ادائیگی کی توفیق عطا ہو۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

اعصابی تقویت کے لیے صبح نہار منہ اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ سورۂ آل عمران کی آیت 2

اللَّهُ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ O

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل سپون شہد پر دم کرکے پئیں۔ اس کے علاوہ نیلی شعاعوں میں تیار کردہ پانی صبح وشام ایک ایک پیالی پئیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اسماء الٰہی یا ولی یا نصیر کا ورد کرتی رہا کریں۔

ماں کو دشمن سمجھتی ہے

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر پندرہ سال ہے۔ وہ انتہائی ضدی اور خود سر ہے۔ ماں سے بالکل نہیں بنتی۔ دو مرتبہ ماں سے ناراض ہوکر گھر سے چلی گئی۔ پہلی مرتبہ ایک دو گھنٹے بعد گھر واپس آگئی تھی۔ دوسری مرتبہ شام کو گھر سے بغیر بتائے ایک سہیلی کے گھر چلی گئی اس کے سمجھانے بجھانے پر بڑی مشکلوں سے رات کو بارہ بجے گھر واپس آئی۔ میں نے اسے بہت سمجھایا کہ یہ تمہاری ماں ہے، تم سے محبت کرتی ہیں، اگر کبھی کچھ کہہ دیا تو وہ تمہاری بہتری کے لیے ہی ہوتا ہے۔ ہماری دو بیٹیاں اور ہیں۔ یہ منجھلی بیٹی ہے۔ اپنی ماں کی اصلاح کو اس نے غلط رنگ دے دیا ہے اور اسے اپنا دشمن سمجھنے لگی ہے۔

ڈاکٹر وقار عظیمی صاحب!

اس کے دل میں اپنی ماں کی محبت واحترام پیدا ہونے کے لیے اور درست طرز عمل کے لیے ہمیں آپ کی رہنمائی درکار ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ سورہ شوریٰ (42) کی آیت نمبر 28

وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ O

اول آخر تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیٹی کا تصور کرکے دم کردیں اور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

عملیات کا شوق

☆☆☆

سوال: میرے شوہر کو ہمزاد تابع کرنے کے لیے عملیات کا شوق رہا ہے۔ اس مقصد کے لیے کبھی وہ شمع بینی کرتے ہیں تو کبھی آئینہ بینی۔ میں نے انہیں بہت سمجھایا مگر وہ نہ مانے۔ اب ہمارا بڑا بیٹا میٹرک میں آگیا ہے مگر میرے شوہر کا عملیات سیکھنے کا شوق کم نہیں ہوا۔

دو سال پہلے انہی کوششوں کے دوران وہ شدید خوف کا شکار ہوگئے حتیٰ کہ انہیں پانی سے بھی خوف آنے لگا۔ کئی کئی دنوں تک وہ پانی کے چند قطرے بمشکل پیتے رہے۔ کبھی انہیں ڈر لگتا ہے کہ فلاں آدمی مجھے نقصان پہنچائے گا، کبھی انہیں محسوس ہوتا ہے کہ میرا ایکسیڈنٹ ہوجائے گا۔

بعض مرتبہ بہت چیخ وپکار کرتے ہیں۔ گھر کی چند چیزوں کو توڑ دینے کے بعد ان کا جنون کچھ کم ہوتا ہے۔ جب ان کی طبیعت زیادہ خراب ہونے لگتی ہے تو وہ کہتے ہیں کہ مجھے ہسپتال میں داخل کروادو۔ کئی مرتبہ نفسیاتی ہسپتال میں رہ چکے ہیں مگر ان کی حالت روبروز خراب ہوتی جارہی ہے۔ میرے شوہر ایک خوف زدہ بچے کی طرح گھر میں رہتے ہیں۔ ان کا جسم سوکھ کر کانٹا ہوتا جارہا ہے۔ کوئی رہنمائی کیجیے اور ان کیفیات سے نجات کے لیے کچھ بتائیں۔

جواب: ہمزاد تابع کرنا، جنات قابو کرنا، کیمیا گری یعنی تانبے سے سونا بنالینا وغیرہ ایسے سراب ہیں جن کے پیچھے بہت سے لوگوں نے اپنا وقت، پیسہ اور صحت برباد کی ہے۔ اس جدوجہد کا محرک بنیادی طور پر لالچ ہے اور یہ لالچ زیادہ تر ایسے بے عمل لوگوں کو اپنی طرف راغب کرتا ہے جو بغیر محنت کے جلد از جلد بہت کچھ پالینا چاہتے ہیں۔ منفی سوچ کے تحت کی جانی والی ان کوششوں کا حاصل ناکامی اور مایوسی بھی ہے۔ مجھے یہ جان کر بہت افسوس ہوا کہ آپ کے شوہر نے بھی لالچ سے مغلوب ہوکر اپنے خیال میں شارٹ کٹ اختیار کرتے ہوئے اس صورتحال کو خود دعوت دی۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

اب آپ کے شوہر کو مناسب نفسیاتی اور روحانی علاج کی ضرورت ہے مگر یہ علاج بھی اسی وقت شفاء کا ذریعہ بنیں گے جب آپ کے شوہر منفی بنیادوں پر کیے جانے والے ان عملیات کو مستقل طور پر ترک کردیں گے۔

فی الحال آپ اپنے شوہر کو صبح اور شام کے وقت ایک ایک چمچ شہد کا استعمال کروائیں۔ نیلی شعاعوں سے تیار کردہ پانی ایک ایک پیالی صبح شام پی لیا کریں۔

شوہر سے کہیں کہ وہ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یَا حَفِیظُ یَاشَافِیُ یَا سَلَامُ کا ورد کرتے رہیں۔ شوہر کی طرف سے حسب استطاعت صدقہ خیرات کرتی رہا کریں۔

سب کچھ ہے مگر اولاد نہیں

☆☆☆

سوال: میری شادی کو چار سال ہوگئے ہیں۔ ہمارے پاس سب کچھ ہے سوائے اولاد کے.... اولاد کی کمی نے میرے ہنس مکھ شوہر کو خاموش طبیعت بنا دیا ہے۔ ہر طرح کا ٹیسٹ کروایا۔ بڑے سے بڑے ڈاکٹروں کو دیکھا دیا مگر کوئی امید کی کرن پیدا نہیں ہوئی۔ ڈاکٹروں کے کہنے پر میں تقریباً دو سال سے اپنا علاج کروا رہی ہوں۔ میرے شوہر بھی ایک سال سے اپنا علاج کروا رہے ہیں۔ کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ میری کوکھ پر بندش کروادی گئی ہے۔ اس کا بھی ہم نے کہاں کہاں علاج نہیں کروایا مگر سب بے سود ثابت ہوا۔

عظیمی صاحب!

اس مسئلہ کے حل کے لیے ہم آپ سے ملاقات کرنا چاہتے ہیں۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کو اولاد کی نعمت عطا ہو اور آپ کو اپنی اولاد کی خوشیاں دیکھنا نصیب فرمائے۔ آمین

آپ کے شوہر کسی روز مطب میں تشریف لے آئیں۔ دن اور وقت کی معلومات کے لیے درج ذیل فون نمبر پر رابطہ کرلیں۔

021-36688931

رشتے پلٹ کر واپس نہیں آتے

☆☆☆

سوال: میری دو بیٹیاں ہیں۔ ایک کی عمر تیس سال اور دوسری کی عمر ستائیس سال ہے۔ ان دونوں کے رشتوں کے لیے لوگ دیکھنے آتے ہیں لیکن پھر واپس پلٹ کر نہیں آتے۔ ایک عالم صاحب سے پوچھا تو انہوں نے بتایا کہ بڑی بیٹی کے رشتہ پر بندش ہے۔

ہم اس صورتحال سے سخت پریشان ہیں۔ کیا واقعی بندش ہے....؟ کوئی وظیفہ بتائیں کہ جس سے دونوں بیٹیوں کی جلد سے جلد اچھی جگہ شادی ہوجائے اور وہ دونوں اپنے گھروں میں خوش و خرم زندگی گزاریں۔

جواب: عشاء کے چار فرض اور دو سنتیں ادا کرکے، اکیس مرتبہ درود شریف پڑھیں، اس کے بعد 101 مرتبہ سورۂ القیٰمۃ (75) کی آیت نمبر 39

فَجَعَلَ مِنۡهُ الزَّوۡجَيۡنِ الذَّكَرَ وَالۡاُنۡثٰىؕ O

پڑھ کر اکیس مرتبہ درود شریف پڑھیں۔ اس کے بعد تین رکعت وتر ادا کرکے بیٹیوں کی جلد از جلد اچھی جگہ شادی کے لیے دعا کریں۔ اس عمل کی مدت نوے روز ہے۔ ناغہ کے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

گھر میں تین ماہ تک لوبان کی دھونی دیں۔ پہلے گیارہ روز تک کسی مقررہ وقت میں روزانہ بلاناغہ دھونی دیں۔ اس کے بعد کوئی دن مقرر کرکے مثلاً پیر اور جمعرات یا حسبِ سہولت کوئی اور دن ہفتہ میں دو مرتبہ لوبان کی دھونی دیں۔ بہنوں کی طرف سے حسب استطاعت صدقہ بھی کردیں اور ہر جمعرات اکیس اکیس روپے خیرات کردیا کریں۔

گھٹنوں میں درد

☆☆☆

سوال: میری عمر پینتالیس سال ہے۔ تین سال سے میرے دونوں گھٹنوں میں بہت شدید تکلیف ہے۔ کھڑا ہونا اور چلنا میرے لیے بہت مشکل ہوگیا ہے۔

جواب: ایلوا، پوست ہلیلہ زرد اور سورنجان شیریں ہموزن لے کر سفوف بنالیں۔ یہ سفوف ایک ایک گرام صبح و شام استعمال کرنا اس تکلیف میں استعمال مفید ہے۔

گھٹنوں کے جوڑ پر ہلکے ہاتھ سے سبز شعاعوں کے تیل کی مالش بھی کی جائے۔

سانس کی تکلیف

☆☆☆

سوال: میرے والد کی عمر پچپن سال ہے۔ آٹھ سال سے انہیں سانس کی تکلیف ہے۔ اُن کی تکلیف دیکھی نہیں جاتی ہر وقت کھانستے رہتے ہیں۔ بے انتہا سانس پھول جاتا ہے اور پیٹ میں سخت درد ہوجاتا ہے، بھوک کم لگتی ہے۔ ان کا ڈاکٹری علاج چل رہا ہے۔ ہم ساتھ ساتھ رنگ و روشنی کا علاج اور روحانی علاج بھی کرنا چاہتے ہیں۔

جواب: پرانی کھانسی اور سینے کی جکڑن میں کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق نارنجی رنگ کا استعمال بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

آپ اپنے والد صاحب کو نارنجی شعاعوں میں تیار کردہ پانی صبح نہار منہ اور شام کے وقت ایک ایک پیالی پلائیں۔

نارنجی شعاعوں میں تیار کردہ تیل کی سینے اور پشت پر ہلکے ہلکے ہاتھوں سے دائروں کی شکل میں مالش کی جائے۔ ان کے لیے سوپ اور مچھلی کا استعمال بھی مفید ہے۔

اس تکلیف میں دودھ، دہی، کیلا، کھٹی اور ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

موٹاپے سے نجات

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ قد پانچ فٹ ہے۔ پہلے میرا وزن پچپن کلوگرام تک تھا۔ تین سال سے میں نے ایک فیکٹری میں کام شروع کیا ہے۔ تب سے میرا وزن بڑھنا شروع ہوگیا ہے۔ اب میرا وزن پچاسی کلوگرام ہے۔ چہرہ اور کندھے نارمل ہیں لیکن پیٹ، کولہے اور ٹانگیں بہت زیادہ موٹی ہوگئی ہیں۔

دوپہر کا کھانے کھانے کے بعد جلن محسوس ہوتی ہے۔ پیٹ پھول جاتا ہے۔ قبض کی شکایت بھی رہتی ہے۔

میری ایک کزن نے آپ کے دواخانے کی ہربل ٹیبلیٹ مہزلین استعمال کی تھی، جس سے اسے کافی فائدہ ہوا تھا۔ اس نے مجھ سے کہا کہ میں بھی مہزلین کا استعمال کروں۔

عظیمی صاحب!

میں بھی اس موٹاپے سے نجات چاہتی ہوں۔ مجھے مہزلین استعمال کرنے کا طریقہ بتادیجیے۔

جواب: زیادہ دیر تک دفتر میں کرسی پر بیٹھ کر کام کرتے رہنا، پیدل کم چلنا، رات کھانا کھانے کے فوراً بعد سوجانا، ایسے عوامل ہیں جن سے صحت متاثر ہوسکتی ہے۔ اس میں وزن کی زیادتی خصوصاً پیٹ کا بڑھنا بھی شامل ہے۔ اپنی صحت کی بہتری اور وزن کم کرنے کے لیے آپ کو اپنے غذائی معمولات میں بھی تبدیلی لانا ہوگی۔

وزن کم کرنے کے لیے برسوں سے استعمال ہونے والی عظیمی لیبارٹریز کی تیار کردہ ہربل ٹیبلیٹ مہزلین بہت مفید و موثر ہے۔

آپ بھی ہربل ٹیبلیٹ مہزلین استعمال کرسکتی ہیں۔ صبح نہار منہ اور شام کے وقت دو دو گولی مہزلین پانی

WWW.PAKSOCIETY.COM

کے ساتھ لیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ہربل ٹیبلیٹ سوئیل کیور دو دو گولی دوپہر اور رات کھانے سے پہلے لیں۔
کھانوں میں شکر اور شکر آمیز اشیا مثلاً مٹھائیاں، سوفٹ ڈرنکس، آئسکریم وغیرہ نہ لیں۔ کھانے کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پئیں۔ ہوم ڈیلیوری کے لیے درج ذیل فون نمبر پر رابطہ کیا جاسکتا ہے۔

021-36604127

ساس تنگ کرتی ہیں

☆☆☆

سوال: میری شادی کو چھ ماہ ہوئے ہیں۔ میں سسرال میں ایک دن بھی سکون سے نہیں گزار سکی۔ میرے سسر کا انتقال ہو چکا ہے۔ تین دیور اور دو نندیں ہیں جو سب غیر شادی شدہ ہیں۔ ساس صاحبہ بہت زیادہ وہمی اور شکی ہیں۔
میرے شوہر صبح سویرے جاب پر چلے جاتے ہیں۔ شام کو وہ گھر لوٹتے ہیں تو میری ساس پہلے انھیں اپنے کمرے میں لے جاتی ہیں۔ شوہر ان کے ساتھ ہی کھانا کھاتے ہیں۔
میں اپنے شوہر سے اپنے لئے کبھی کھانے پینے کی کسی چیز کی فرمائش نہیں کر سکتی کیونکہ جو بھی چیز کھانے پینے کی آتی ہے وہ پہلے ساس کے پاس جاتی ہے پھر وہ اپنے ہاتھوں سے تقسیم کرتی ہیں۔ صبح سے شام تک مجھے بات بات پر ٹوکنا، ذلیل کرنا ان کا معمول ہے۔
آپ مہربانی فرما کر ایسا عمل بتائیں کہ میری ساس مجھے تنگ کرنا چھوڑ دے۔
جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ
سورۃ الانعام (6) کی آیت 165

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ
بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَبْلُوَكُمْ فِي مَا
آتَاكُمْ ۗ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ
لَغَفُورٌ رَحِيمٌ

اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی ساس کا تصور کرکے دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور ان کے رویہ میں مثبت تبدیلی اور شک سے نجات کے لیے دعا کریں۔ کم از کم چالیس روز تک یہ عمل جاری رکھیں۔ ہر جمعرات کم از کم گیارہ روپے خیرات کر دیا کریں۔

پرموشن نہیں ہوتی....

☆☆☆

سوال: تقریباً چھ سال پہلے پے در پے ایسے حالات ہوئے کہ میرے شوہر کا کاروبار ختم ہو گیا۔ کچھ عرصہ بعد انہوں نے ایک کمپنی میں ملازمت کر لی۔ وہاں ان کی قابلیت کو سراہا گیا مگر ان کی ترقی نہیں کی گئی۔
دو سال سے اوپر ہونے کو ہے شوہر ہر مرتبہ آس لگاتے ہیں کہ اب ان کی ترقی کر دی جائے گی مگر کسی اور کا نام آجاتا ہے۔
میرے شوہر کی پرموشن اور ان کے معاشی حالات میں بہتری اور برکت کے لیے کوئی وظیفہ بتا دیں۔
جواب: آپ عشاء کی نماز کے بعد باوضو ہو کر مصلے پر قبلہ رخ بیٹھ کر 101 مرتبہ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُوْلِكَ
وَصَلِّ عَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ
وَالْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ ۝

پڑھ کر برکت و ترقی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کرکے بعد میں پورے کر لیں۔
شوہر سے کہیں کہ چلتے پھرتے باوضو بے وضو کثرت سے یاحی یا قیوم کا ورد کریں۔

حسب استطاعت صدقہ کے ساتھ ساتھ ہر جمعرات کو پابندی سے گیارہ یا پندرہ روپے خیرات کر دیا کریں۔

چہرے پر دانے....

☆☆☆

سوال: میں اور میری ایک کزن کے چہروں پر دانوں کا بہت مسئلہ ہے۔ ان دانوں کی وجہ سے ہم دونوں نے کہیں آنا جانا ختم کر دیا ہے۔ اب ہمیں خود اپنا چہرہ اچھا نہیں لگتا۔
جواب: رات کو گیارہ دانے عناب پانی میں بھگو دیں اور ڈھک کر رکھ دیں۔ صبح نہار منہ سورج نکلنے سے پہلے عناب سے پانی نچوڑ کر چھان لیں اور یہ پانی پی لیں۔ یہ علاج دو ماہ تک جاری رکھیں۔
اسکے علاوہ کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق سبز شعاعوں سے تیار کردہ پانی آدھی آدھی پیالی دونوں وقت کھانے سے پہلے پیئیں۔
مذکورہ تکلیف میں یونانی مرکب شربت مصفی خون ایک ایک چمچی صبح شام مفید ہے۔
سرخ مرچ، گرم مسالے، انڈہ، گوشت کے بجائے دالیں، پھل اور ترکاریاں زیادہ استعمال کریں۔

پڑھائی نہیں ہوتی.....!!

☆☆☆

سوال: میں B.B.A میں پڑھتا ہوں۔ کچھ عرصہ سے میرا رجحان پڑھائی کی طرف سے کم ہو گیا ہے۔ پڑھنے بیٹھتا ہوں تو تھوڑی دیر بعد دل پڑھائی سے اچاٹ ہو جاتا ہے۔ پڑھائی کے دوران بھی میرا ذہن دوسرے کاموں کی طرف رہتا ہے۔
جواب: صبح شام اکیس اکیس مرتبہ

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَانْشُرْ عَلَيْنَا
رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ۝

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک چمچہ شہد پر دم کرکے پئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر دیں اور پڑھائی میں یکسوئی اور دل لگنے کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

بیوی خوش نہیں

☆☆☆

سوال: میری دو بیٹیاں ہیں۔ میری اہلیہ شادی کے تیسرے سال سے میرے ساتھ ہر وقت ناراض اور اکھڑی اکھڑی رہنے لگی ہیں۔ اہلیہ بچیوں کا خیال بھی نہیں رکھتیں۔ ہمارا کوئی بیٹا نہیں ہے۔
میں اپنی اہلیہ کو خوش رکھنے کی ہر ممکن کوشش کرتا ہوں۔ اپنی والدہ کے کہنے پر ان کے لیے الگ مکان بھی لے کر دیا ہے تاکہ وہ خوش رہے۔ لیکن....
میری اہلیہ معمولی معمولی باتوں کو ایشو بنا کر مجھ سے جھگڑا کرتی ہے۔ میرے ساس سسر بہت اچھے ہیں وہ اپنی بیٹی کو سمجھاتے ہیں مگر اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔
جواب: رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ
سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت نمبر 110

قُلِ ادْعُوا اللّٰهَ أَوِ ادْعُوا الرَّحْمٰنَ ۖ أَيًّا مَّا تَدْعُوا
فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنٰى ۚ وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَلَا
تُخَافِتْ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذٰلِكَ سَبِيلًا

اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی اہلیہ کا تصور کرکے دم کر دیں اور انہیں آپ کے ساتھ بہتر سلوک کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم دو ماہ تک جاری رکھیں۔

گود بھر جائے

☆☆☆

سوال: میری شادی کو ڈیڑھ سال ہو گیا ہے۔ تین چار ماہ تک جب میں آمید سے نہ ہوئی تو شوہر نے ڈاکٹر سے

WWW.PAKSOCIETY.COM

رجوع کیا۔ کئی ٹیسٹ ہوئے اور آخر کار میرا علاج شروع ہوا۔ شوہر میرا علاج تو کرواتے رہے لیکن انہوں نے مجھ میں دلچسپی لینا چھوڑ دی۔

کچھ دنوں بعد میری ساس نے ان کی دوسری شادی کی بات چھیڑ دی۔ میرے شوہر اپنی والدہ کے سامنے اس کے لیے تیار ہو گئے۔ میں ناراض ہو کر اپنے والدین کے گھر آ گئی۔

آج ایک سال ہو گیا ہے انہوں نے مجھ سے کوئی رابطہ نہیں کیا اور نہ ہی دوسری شادی کی۔

میرے لیے دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ مجھ پر رحم فرمائیں۔ میرے شوہر مجھے اپنے ساتھ رکھنے پر آمادہ ہو جائیں اور اللہ تعالیٰ مجھے اولاد کی نعمت سے نوازے۔

جواب: رات سونے سے قبل اکتالیس مرتبہ سورۃ الزمر (39) کی آیت-6 5

خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ الْأَنْعَامِ ثَمَانِيَةَ أَزْوَاجٍ ۚ يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ ۚ ذَٰلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ ۖ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ۖ فَأَنَّىٰ تُصْرَفُونَ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں بواسطہ محبوب رب العالمین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ پڑھ کر اپنے مقصد کے حصول کے لئے دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دنوں کا شمار کر کے بعد میں پورا کر لیں۔

شکی مزاج شوہر

☆☆☆

سوال: میری شادی کو بائیس سال ہو گئے ہیں۔ میرے شوہر بہت شکی مزاج ہیں۔ میری تین بیٹیاں ہیں اور ایک بیٹا ہے۔ شوہر دو سال پہلے فالج کے اٹیک کے بعد بستر کے ہو کر رہ گئے۔ ان کے کاروبار کو میرے بیٹوں نے سنبھالا۔ فالج کے اثرات تو ٹھیک ہو رہے ہیں مگر ان کے شک کرنے کی عادت سے میں اور بچیاں بہت پریشان ہیں۔ ان کو ہمارا کسی کے ہاں آنا جانا، محلہ میں کسی سے ملنا جلنا بالکل پسند نہیں ہے، اس لیے ہم نے کہیں آنا جانا بھی چھوڑ دیا ہے۔ بہت ضروری ہو تو میں اپنی والدہ کے گھر چلی جاتی ہوں۔ اس پر بھی ان سے طرح طرح کی باتیں سننا پڑتی ہیں۔ ان کے اس رویہ سے ہم لوگوں سے کٹ کر رہ گئے ہیں۔

جواب: آپ رات سونے سے پہلے سو مرتبہ سورۃ النساء (4) کی آیت نمبر 148-149

لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظُلِمَ ۚ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا○ إِنْ تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا○

اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں آپ کے ساتھ اور اپنی بیٹیوں کے ساتھ مثبت طرز فکر کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آنے کی توفیق عطا ہو۔ اس عمل کی مدت کم از کم چالیس روز ہے۔

روحانی فون سروس
گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے
حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی
روحانی فون سروس
کراچی: 021-36688931,021-36685469
اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

WWW.PAKSOCIETY.COM

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام آپکو تمام ڈائجسٹ
ناولز اور عمران سیریز بالکل مفت پڑھنے کے ساتھ
ڈائریکٹ ڈاؤنلوڈ لنک کے ساتھ
ڈاؤنلوڈ کرنے کی سہولت دیتا ہے۔
اب آپ کسی بھی ناول پر بننے والا ڈرامہ
آنلائن دیکھنے کے ساتھ ڈائریکٹ ڈاؤنلوڈ
لنک سے ڈاؤنلوڈ بھی کر سکتے ہیں۔
For more details kindly visit
http://www.paksociety.com